



回鍋肉



材料4人分	分量
豚バラ焼肉用	180 g
キャベツ	200 g
赤ピーマン	100 g
長ねぎ（斜め切り）	50 g
にんにく（みじん切り）	10 g
調味料	
肉の下味：中華黄金比の素18 g	
調味料(まぜる)：中華黄金比の素30 g、甜麵醬18 g、豆板醬6 g	

中華黄金比の素＋甜麵醬＋豆板醬＝8：3：1

【作り方】

- ①豚肉に中華黄金比の素18gをもみ込む。豚肉を焼き、一旦取り出す。
 - ②鍋に油をひき、にんにくを炒める。
- 香りが立ったらキャベツ・ピーマン・長ねぎを加えて炒め、しんなりしたら調味料と①の豚肉を加え、炒める。



海老のチリソース



材料4人分	分量
海老（殻・尾・背ワタを除く）	250 g
にんにく（みじん切り）	8 g
長ねぎ（みじん切り）	40 g
調味料	
海老の下味：中華黄金比の素15 g、片栗粉3g、サラダ油13g	
調味料(まぜる)： 中華黄金比の素45 g、豆板醤9 g、トマトケチャップ60 g、砂糖14g、 酢15g、水140 g、水溶き片栗粉 適量（水は片栗粉の1～2倍量）	

中華黄金比の素＋トマトケチャップ^o＋豆板醤＝7：7：1

【作り方】

- ①海老に中華黄金比の素15g・片栗粉3g・サラダ油13gをもみ込み、下味を入れる。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③にんにくと①の海老を加え炒める。
- ④海老に火が通ってきたら、②の調味料を加えて煮込む。
- ⑤海老に火が通ったら、長ねぎを加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



麻婆豆腐



材料4人分	分量
豚ひき肉	100 g
絹豆腐（水切りして1.5cm角に切る）	400 g
にんにく（みじん切り）	10 g
長ねぎ（みじん切り）	60 g
調味料	
中華黄金比の素45g、甜麺醬27g、豆板醬18g、水200g、 水溶き片栗粉 適量（水は片栗粉の1～2倍量）	

中華黄金比の素 + 甜麺醬 + 豆板醬 = 5 : 3 : 2

【作り方】

- ①豚ひき肉を炒める。肉に火が通り、脂がにじみ出てきたらにんにくと調味料を加え炒める。
- ②①に豆腐を加えて煮込む。
- ③豆腐に味が馴染んだら、長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。お好みでラー油や花山椒を振る。



蟹玉



材料4人分	分量
溶き卵 Mサイズ6個	360 g
蟹肉（身をほぐす）	60 g
たけのこ（細切り）	50 g
長ねぎ（細切り）	25 g
生姜（細切り）	10 g
調味料	
卵の下味：中華黄金比の素30g	
あん： 中華黄金比の素30 g、酢40 g、トマトケチャップ30 g、砂糖20 g、水15g、 水溶き片栗粉 適量（水は片栗粉の1～2倍量）	

中華黄金比の素 + 酢 + トマトケチャップ° = 6 : 4 : 3

【作り方】

- ①溶き卵、中華黄金比の素30 g、食材を加え混ぜる。
- ②多めの油をならして強火で①を炒め、丸く形を整えながら両面焼いて器に盛り付ける。
- ③小鍋にあんの調味料を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付け、②にかける。



黒酢酢豚



材料4人分	分量
豚肩ロース肉塊	250 g
にんにく（みじん切り）	8 g
玉ねぎ（くし切り）	150 g
人参乱切り （レンジに1分かけて軽く火を通す）	80 g
調味料	
豚肉の下味：中華黄金比の素15 g	
調味料(まぜる)： 中華黄金比の素45 g、中国黒酢60 g、醤油20 g、水30 g 砂糖27 g、片栗粉3g	

中華黄金比の素＋黒酢＋醤油＝3：3：1

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、中華黄金比の素15 g で下味を入れる。
- ②調味料（片栗粉含む）を混ぜ合わせておく。
- ③①の豚肉に片栗粉（分量外）をまぶしつけ、170℃の揚げ油で揚げる。
- ④にんにく・玉ねぎ・人参を軽く炒める。玉ねぎがしんなりしたら、揚げておいた豚肉を加え、②を加え炒める。



酸辣湯



材料4人分		分量
豚ロース薄切り（細切り）	A	40 g
長ねぎ（細切り）		10 g
たけのこ（細切り）		30 g
きのこ（房に分ける）		20 g
人参（細切り）		15 g
豆苗（長さ2 c mに切る）		10 g
きくらげ（細切り）		10 g
溶き卵（卵1個）		60g
絹豆腐（水切りして拍子切り） 1/4丁		75 g
ラー油		適量
調味料		
豚肉の下味：中華黄金比の素2 g		
A(まぜる)：中華黄金比の素48g、醤油30 g、湯500 g		
B(後入れ)：酢30 g、胡椒0.5g、水溶き片栗粉 適量(水は片栗粉の1～2倍量)		

中華黄金比の素 + 醤油 + 酢 = 3 : 2 : 2

- 【作り方】
- ①豚肉に中華黄金比の素2gを加え混ぜる。
 - ②鍋に油をひき、材料A（豚肉・長ねぎ、たけのこ・きのこ・人参・豆苗・きくらげ）を軽く炒め、A（調味料）を加えて軽く煮込む。
 - ③B（調味料）を加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。最後に豆腐と溶き卵を加える。
 - ④器に入れ、ラー油をかけて仕上げる。



青椒肉絲



材料4人分	分量
豚ロース肉（細切り）	200 g
たけのこ（細切り）	100 g
ピーマン（細切り）	100 g
長ねぎ（細切り）	30 g
調味料	
豚肉の下味：中華黄金比の素30 g、片栗粉3g、サラダ油13g	
調味料(まぜる)：中華黄金比の素30 g、オイスターソース30 g、醤油9 g	

中華黄金比の素 + オイスターソース = 2 : 1

【作り方】

- ①豚肉に中華黄金比の素30g・片栗粉3g・サラダ油13gをもみ込み、下味をいれる。
- ②中華鍋に油をひき、①の豚肉を炒めて、一旦取り出す。
- ③たけのこ・ピーマン・長ねぎを炒め、しんなりしたら②の豚肉を加える。調味料を加え炒め仕上げる。



上海風焼きそば



材料4人分	分量
豚バラ肉（一口大に切る）	100 g
もやし	80 g
にら（3 c m程の長さに切る）	60 g
長ねぎ（細切り）	40 g
中華蒸し麺	2玉
調味料	
中華黄金比の素30 g、オイスターソース18g、醤油12 g	

中華黄金比の素＋オイスターソース＋醤油＝5：3：2

【作り方】

- ①蒸し麺はレンジで軽く温めてほぐしておく。
- ②鍋に油をひき、豚バラ肉にしっかり焦げ目がつくまでしっかり炒める。
- ③①の麺を加え炒め、もやし・にら・長ねぎを加え、調味料を入れて、手早く炒め仕上げる。



八宝菜



中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、海老は殻・尾・背ワタを除き縦1/2に切る。中華黄金比の素を8gずつ各食材にもみ込み、下味をつける。
- ② 人参・春キャベツは電子レンジで1分程かけて軽く火を通しておく。
- ③ 中華鍋に油をならし、①の豚肉・海老を炒める。ある程度火が通ったら、その他の具材を全て加えて炒める。
- ④ 中華黄金比の素60gを加えて炒め絡める。

材料4人分	分量
豚肩ロース薄切り	100 g
海老（殻・尾・背ワタを除く）	80 g (6尾)
春キャベツ	150 g
人参（短冊切り）	50 g
たけのこ（薄切り）	70 g
干し椎茸 2 枚（薄切り）	70 g
長ねぎ（斜め切り）	140g(1本)
調味料	
豚肉の下味：中華黄金比の素8 g	
海老の下味：中華黄金比の素8 g	
中華黄金比の素70g	



(ムースーロー)
木須肉 キクラゲと豚肉の卵炒め



材料4人分	分量
溶き卵 Mサイズ3個	180 g
きくらげ（戻して一口大に切る）	50 g
豚ロース薄切り（一口大に切る）	100 g
ニラ（長さ3 c mに切る）	30 g
調味料	
豚肉の下味：中華黄金比の素15 g	
中華黄金比の素60g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚肉に下味の中華黄金比の素15gを加えもみこむ。
- ②鍋に多めの油をならし、強火で卵を焼き一旦取り出す。
- ③きくらげ・豚肉・ニラを炒め、豚肉に火が通ったら調味料を加える。最後に②の卵を加え炒め仕上げる。



炒飯



材料4人分	分量
ご飯（温めておく）	200 g
溶き卵 Mサイズ2個	120 g
チャーシュー（小さい角切り）	40 g
蟹かま（ほぐしておく）	20 g
桜えび	5 g
長ねぎ（粗みじん切り）	30 g
ラード（もしくはサラダ油）	適量
調味料	
中華黄金比の素60 g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①フライパンに多めのラードをひき、溶き卵とご飯を同時に炒める。
- ②卵がご飯をコーティングしたら、チャーシュー・蟹かま・桜えび・長ねぎを加えて炒める。
- ③仕上げに中華黄金比を加え、あおり仕上げる。



中華春雨サラダ



材料2人分	分量
春雨（戻した後の重量）	40g～50g
きゅうり	1本
卵	1個
ハム	4枚
調味料	
中華黄金比の素40g ※ごま油追加で本格的に！	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①薄焼き卵を作る。きゅうり・ハム・薄焼き卵を千切りにする。
- ②春雨は表示通りにもどし、食べやすい長さにカットする。
- ③①②をボウルに入れ、中華黄金比の素40gをかけて和える。



葱まみれ唐揚げ



材料2人分	分量
鶏もも肉	280g
53059 まぶし粉（片栗粉でも可）	適量
長ネギ（青い部分）	80g
調味料	
鶏肉の下味：中華黄金比の素42g	
葱ダレ用：中華黄金比の素16g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①鶏もも肉を1口大に切り、中華黄金比の素42gをもみ込み下味を入れる。
- ②まぶし粉を肉にまぶし、170℃の油で3分半揚げる。
- ③長ネギの青い部分を角切りにし、10秒揚げる。
- ④長ネギに中華黄金比16gを和え、唐揚げにかける。



黒胡椒唐揚げ



材料2人分	分量
鶏もも肉	280g
53059 まぶし粉（片栗粉でも可）	適量
調味料	
中華黄金比の素28g、醤油6g、黒胡椒1.5g	

中華黄金比の素＋醤油＋黒胡椒

【作り方】

- ①鶏もも肉を1口大に切り、中華黄金比の素28g、醤油6g、黒胡椒1.5gをもみ込む。
- ②まぶし粉を肉にまぶし、170℃の油で3分半揚げる。



中華丼



中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、炒めて火を通しておく。
- ②海老に片栗粉をまぶし、火が通るまで揚げる。白菜・人参・椎茸・小松菜は各野菜10秒～30秒程油調し、火を通しておく。
- ③うずらの卵含むすべての食材をボウルに入れ、中華黄金比の素80gを加えて絡める。

材料4人分	分量
豚肩ロース薄切り	100 g
むきエビ	80 g
片栗粉	適量
白菜	150 g
人参（短冊切り）	50 g
干し椎茸 2 枚（薄切り）	70 g
小松菜	1束
うずらの卵（調理済み品）	4個
ご飯	800g
調味料	
中華黄金比の素80g	



白麻婆豆腐



材料2人分	分量
絹豆腐（水切りし、2 cmの角切り）	200g
鶏ひき肉	100g
白舞茸（房に分ける）	60g
長芋（すりおろす）	60g
調味料	
中華黄金比の素100g（水 2 5 0 ccに溶かしておく）	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ②白舞茸を加えて軽く炒めたら、中華黄金比の素を溶かした調味料を加える。
- ③豆腐を加えて煮込む。（豆腐が温まって、味が馴染むまで煮込む）
- ④すりおろした長芋を加えてやさしく混ぜ、とろみを出す。 ※ すりおろした長芋で旨味を出し、更にとろみをつける。



中華白おこわ



材料2人分	分量
もち米（少々硬めに炊いておく）	400 g
豚肩ロース塊	100 g
干し椎茸（水に浸けて戻し角切り）	2枚
たけのこ水煮（角切り）	80 g
甘栗	60 g
調味料	
A：豚肉の下味 中華黄金比の素15g	
B：具材煮込み用 中華黄金比の素70g ※水 1 5 0 cc（干し椎茸の戻し汁を含む）に溶かしておく	

※ もち米をうるち米や雑穀米に替えて、
また豚肉を鶏肉に替えても美味しく出来上がります。

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚肩肉塊は 1 cmの角切りにして、Aの中華黄金比の素15 g を揉み込んで下味をつける。
- ②油をひき、下味の入った豚バラ肉を加え炒める。続いてたけのこ水煮・干し椎茸・甘栗を加え炒める。
Bの中華黄金比の素を溶かした調味料を加え、煮汁がほぼ無くなるまで煮込む。
- ③炊きたてのもち米に、②の具材（少々残った煮汁ごと）を加えて手早く混ぜる。



塩焼きそば



材料2人分	分量
焼きそば用中華麺	2玉
豚こま肉	100 g
長ネギ	40 g
人 参	50 g
ニ ラ	60 g
もやし	60 g
調味料	
中華黄金比の素80g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚こま肉は、一口大に切る。長葱・人参は細切り、ニラは3 c mの長さに切る。
 - ②中華麺は電子レンジに入れて1 分程かけ、温めておく。
 - ③油をひき豚こま肉を炒めて火が通ったら、温めた中華麺を入れて炒める。
- 中華黄金比の素を加え炒め麺に味が馴染んだら、長葱・人参・ニラ・もやしを加え炒め仕上げる。

【アレンジ：オム塩焼きそば】

フライパンに溶き卵（中華麺1 玉に対して卵2 個）を流し入れ中火で焼き、塩焼きそばを包み仕上げる。





揚げ魚のあんかけ



中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①青魚に塩（分量外）を振って冷蔵庫で休ませる。（余計な水分と臭みを抜く）
青魚から出た水分をキッチンペーパーで拭き、片栗粉をまぶしつけ揚げ油で揚げる。
- ②ブロッコリー・レンコン・干し椎茸・パプリカ（ピーマン）は、一口大に切る。
- ③油をひき、②を軽く炒める。全体に油がまわったら、中華黄金比の素を溶かした調味料を加える。
具材に火が入ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に①の揚げ魚を盛り付け、③のあんをかける。

材料2人分	分量
青 魚（鯖／他、白身魚も可）	2切れ
ブロッコリー	50 g
レンコン	50 g
干し椎茸（水に浸けて戻す）	50 g
パプリカ（ピーマン）	30 g
片栗粉（魚にまぶす用）	適量
水溶き片栗粉※水は片栗粉の1～2倍量	適量
調味料	
中華黄金比の素80g ※水 1 5 0 cc（干し椎茸の戻し汁を含む）に溶かしておく	



中華チキンナゲット



材料4人分	分量
鶏胸ひき肉	260 g
玉ねぎ（みじん切り）	30 g
溶き卵	1/2個（25 g）
薄力粉	30 g
煎り胡麻	20 g
調味料	
A：揚げ衣 天ぷら粉 40g を水50ccで溶いてから 中華黄金比の素15gを加え混ぜておく	
B：下味用 中華黄金比の素60g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①鶏胸ひき肉に溶き卵・薄力粉・Bの中華黄金比の素を加え良く混ぜる。玉ねぎと煎り胡麻を加えさらに混ぜる。
好みの大きさに成型する。
 - ②Aの揚げ衣を②に付けながら、160℃の揚げ油で揚げる。
- ※ 玉ねぎは甘味を加え、煎り胡麻はまるで軟骨が入っているような食感を出す。



焼 売



約 1 5 個分（ 1 個約 2 8 g ）	分量
豚ひき肉	150 g
豚バラ肉	100 g
帆立缶詰	50 g
玉ねぎ	50 g
焼売の皮	15枚
片栗粉	25g
調味料	
中華黄金比の素80g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚バラ肉は粗みじん切りにする。玉葱はみじん切りにして片栗粉をまぶし付けておく。帆立缶詰は水分を切ってみじん切りにする。
- ②ボールに先ず豚ひき肉・豚バラ肉を入れ、中華黄金比の素を加えて良く練る。
- 粘りが出てきたら、①の玉葱・帆立を加え混ぜる。
- ③焼売の皮で包み、1 0 分程蒸す。



餃子



約 20 個分（1 個約 18 g）	分量
豚ひき肉	100 g
キャベツ(みじん切りにし、塩5gを加え揉む)	150 g
ニラ	50 g
生 姜	40 g
餃子の皮	20枚
調味料	
中華黄金比の素60g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①みじん切りにしたキャベツに塩を加え揉み、布巾に包んでしっかり水分を絞る。
- ②ニラと生姜はみじん切りにする。
- ③ボールに豚ひき肉と中華黄金比の素を加えて良く練る。粘りが出てきたらキャベツ・ニラ・生姜を加え混ぜる。
- ④餃子の皮で③のあんを包む。
- ⑤フライパンに油をひき、④の餃子を並べる。火にかけ熱湯を加え、蓋をして蒸し焼きする。火が通ったら蓋を開けて水分を飛ばす。適量の油(分量外)を加えて香ばしい焦げ目をつける。