



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	
中華黄金比の素30 g、甜麵醬18 g、豆板醬6 g	

肉の下味：中華黄金比の素18 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にんにくを炒め、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	
中華黄金比の素45 g、豆板醤9 g、トマトケチャップ60 g、水150 g	

海老の下味：中華黄金比の素15 g

中華黄金比の素＋豆板醤＋トマトケチャップ＝7：7：1

【作り方】

- ①海老に中華黄金比の素15g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、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	
豆板醤18 g、甜麺醤27 g、中華黄金比の素45 g、水200 g	

中華黄金比の素 + 甜麺醤 + 豆板醤 = 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	
中華黄金比の素30 g、トマトケチャップ30 g、水15 g、酢40 g、砂糖20 g	

卵の下味：中華黄金比の素20g

中華黄金比の素 + トマトケチャップ + 酢 = 5 : 4 : 3

【作り方】

- ①溶き卵、中華黄金比の素20 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小鍋に調味料を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付け、あんを作る。卵にかけて完成。



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	
中華黄金比の素45 g、黒酢60 g、水60 g、砂糖30 g、 醤油20 g	

豚肉の下味：中華黄金比の素15 g

中華黄金比の素＋黒酢＋酢＝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 で味付けする。
- ②調味料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調味料を加え炒める。



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		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		
酢30 g、胡椒適量、醤油30 g、中華黄金比の素48 g、湯500 g		

豚肉の下味：中華黄金比の素2 g

中華黄金比の素 + 醤油 + 酢 = 5 : 3 : 3

【作り方】

- ①豚肉に中華黄金比の素2gを加え混ぜる。
- ②鍋に油をならし、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、調味料を混ぜ合わせて軽く煮込む。
- ③水溶き片栗粉でとろみを付け、最後に豆腐、溶き卵を加える。
- ④器に入れ、ラー油をかけて食べる。



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	
中華黄金比の素30 g、オイスターソース30 g、醤油7.5 g	

豚肉の下味：中華黄金比の素30 g

中華黄金比の素 + オイスターソース = 2 : 1

【作り方】

- ①豚肉は中華黄金比の素30gで下味をつける。
- ②中華鍋に油をしき、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鍋に油をしき、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あおり仕上げる。



八宝菜



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（薄切り）	70 g
長ねぎ（斜め切り）	140g(1本)
調味料	
中華黄金比の素60g	

豚肉、海老の下味：中華黄金比の素15 g

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・背ワタを除いておく。中華黄金比の素15gを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。



木須肉



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
にら（長さ3 c mに切る）	30 g
調味料	
中華黄金比の素45 g	

豚肉、卵の下味：中華黄金比の素15 g

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①卵と豚肉に各々下味の中華黄金比の素を加え混ぜる。
- 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・長ねぎを炒める。調味料を加えてあおり、最後に①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
調味料	
中華黄金比の素40 g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①ご飯に中華黄金比の素30g、溶き卵に中華黄金比の素10gを各々加え混ぜておく。
- ②鍋に多めの油をならし、溶き卵とご飯を同時に加え炒める。
- ③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・長ねぎを加えてあおり仕上げる。