



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＋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18 g、水200 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 + 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）	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。