

～ プレイバックレシピ! 2005年10月 ～

シャン グウ スウ ツァイ

## 香菇素菜

「秋の味覚・キノコをたっぷり食べられます」

## いろいろキノコと野菜の煮込み



## 材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
・椎茸	80g	塩	小さじ 1杯
・エリンギ	50g	酒	大さじ 2杯
・シメジ	80g	砂糖	小さじ 1/2杯
・マイタケ	80g	スープ	170cc
・チンゲン菜	80g	化学調味料	適宜
		水溶き片栗粉	適宜
		ゴマ油(仕上げ用)	適宜

## 作り方

- ① キノコ類とチンゲン菜の大きさを揃えて、切りほぐしておきます。
- ② 片栗粉・ゴマ油以外の調味料を全て混ぜ合わせておきます。
- ③ 椎茸から順に熱した油へ入れ、油通しをします。  
注意！火が通りにくい椎茸を一番最初に入れて下さい。
- ④ 全てのキノコと野菜を入れたら上げて、余分な油を切ります。  
注意！家庭で油を使いたくない場合は、湯通しでもOKです。
- ⑤ フライパンを熱し、②の合わせ調味料を入れ沸騰させます。
- ⑥ そこにキノコとチンゲン菜を入れて、2～3分程煮込みます。
- ⑦ 火を止めて水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら再び火をつけ、仕上げのゴマ油をたらして完成です。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

椎茸は干し椎茸を戻したものでいいです。その戻し汁をスープに混ぜると旨味が増しますよ。材料以外にも、冷蔵庫にある野菜でもOK！ごはんやラーメンの上にトッピングするのもおすすめです。塩味なので豆板醤やラー油などお好みの調味料をプラスしてアレンジしやすい一品です。