

～ プレイバックレシピ! 2006年10月 ～

シャングウ ホイハン

## 香菇烩飯

「秋の味覚・きのこがたっぷり入った中華丼」

## いろいろきのこの中華丼



## 材料 (1人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
しめじ	約1袋	スープ	1000cc
マイタケ	//	酒	大さじ 1杯
エリンギ	2本	醤油	大さじ 1杯
シイタケ	4枚	砂糖	少々
袋茸(水煮)	100g	化学調味料	//
白菜	2枚	水溶き片栗粉	//
チンゲン菜	2株	ゴマ油(仕上げ用)	//
タケノコ	適量		
ニンジン	適量		

## 作り方

- ① しめじ、マイタケはほぐしておく。シイタケ、エリンギは斜めにそぎ切り、袋茸は半分に切る。タケノコ、ニンジンは3mmほどに薄切り、チンゲン菜は根元を切り、それぞれ湯通しをしておく。白菜はチンゲン菜と同じくらいの大きさに切る。
- ② 調味料を量り準備をしておく
- ③ 材料を油通しする。(ニンジン、チンゲン菜、タケノコは少し後で入れる)
- ④ 鍋にスープを入れ、砂糖、化学調味料、酒、醤油を入れ沸騰させる。
- ⑤ 鍋に材料を入れ再度沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑥ 仕上げにゴマ油をたらして出来上がり。ご飯の上にとっぷりとかけて下さい。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

カロリーが気になる方や、油通しをしたくない方は湯通しをして下さい。また、キクラゲを入れるとサクサクした食感も加わり食物繊維も摂れますので、よりヘルシーになります。