

ガンペイポー ツァイ  
干貝菠菜

「貝柱の旨味がじっくり味わえる簡単メニュー」  
干し貝柱とホウレン草のさっと煮



## 材 料（4人分）

◇ 材料		◇ 調味料	
ホウレン草	2束	スープ	250cc
干し貝柱	60g	塩	小さじ 1杯
(水で戻したもの)		砂糖	小さじ 半分
※水煮の缶詰でも可		化学調味料	適量
		水溶き片栗粉	適量
		鶏油	適量
		(なければサラダ油)	

## 作り方

- ① ホウレン草は、塩を少々入れたたっぷりの湯でさっと下茹でをしておく。
- ② 干し貝柱は、分量の3倍程の水にできれば1日つけて戻す。※急ぐ場合は、ぬるま湯を使用して下さい。
- ③ 水で戻した貝柱は、ほぐして水分を良く取っておく。
- ④ 調味料を量り準備をし、スープの中に塩・砂糖・化学調味料・水溶き片栗粉を入れて混ぜておく。
- ⑤ フライパンに④を入れて沸騰させる。
- ⑥ ③の貝柱を⑤に入れ、その上に①のホウレン草を並べ1分程煮込む。
- ⑦ 全体をひっくり返す(ご家庭でしなくても良いです)。
- ⑧ 香りつけに鶏油を鍋肌から回し入れ、器に盛り付けて出来上がりです。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

干し貝柱を戻した汁をスープに足すと美味しく仕上がります。干し貝柱を使用しなくても、水煮の缶詰で充分です。缶詰を使えば「あと一品欲しいな」や「急な来客」の時にも短時間で出来上がって便利なメニューです。