

あわび茸で高級中華! ?

肉厚カットで作ってね



あわび(茸)の中華風煮

Recipe

材料 (2人分)

アワビダケ 2個 (5枚切りスライス)

豆苗 1パック / ごま油 小さじ1

【煮汁】

水 200ml / 芳醇天然かけ醤油 大さじ1 /

オイスターソース 大さじ1

【水溶き片栗粉】

片栗粉 大さじ1 / 水 大さじ 2

作り方

- ①アワビダケは5枚切りにスライス。
豆苗は長さを半分にカットして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジ600wで1分加熱し、ごま油を加えて和えて器に盛る。
- ②アワビダケと水を鍋に入れて火にかけて、沸騰したら調味料を加えて混ぜ、再沸騰したら弱火にして3分程度煮る。
- ③火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜ、火をつけてとろみをつけ、①の豆苗の上に煮汁ごと盛り付けて完成。

高級中華の「あわびの姿煮」をイメージ。
煮ても焼いてもアワビダケは絶品です★

オイスターソースを加えて簡単中華風♪



川中醤油株式会社