

# メタボ撃退！しいたけ萬福弁当

平成二十年度

奨励賞

岩男敬子

## 【材料(4人分)】

|                |       |      |
|----------------|-------|------|
| 生しいたけ          | 20枚   |      |
| ごはん            | 600g  |      |
| 油揚げ            | 2枚    |      |
| 白ネギ            | 1本    |      |
| 卵              | 2個    |      |
| 赤ピーマン(又はミニトマト) | 1個    |      |
| 梅干し            | 1個    |      |
| (A)            | 酒、みりん | 大さじ4 |
|                | しょうゆ  | 大さじ4 |
|                | 砂糖    | 小さじ1 |
| サラダ油           |       |      |
| 小麦粉            |       |      |
| 砂糖、塩           |       |      |
| 柚子こしょう         |       |      |



## 調理方法

|     |   |
|-----|---|
| (1) | 生しいたけ2枚は細く刻み、残りは飾り切りする。                             |
| (2) | 油揚げは細く刻み、生しいたけ(細く切ったもの)と一緒にフライパンでパラパラに炒める。+ 塩少々     |
| (3) | 白ネギは白髪ねぎに、卵は綿糸卵にする。                                 |
| (4) | 飾り切りした生しいたけに小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ、白ネギの芯と一緒に焼き、取り出す。 |
| (5) | (A)と梅干しを入れ少し煮つめ(4)を戻しからめる。                          |
| (6) | 器にご飯を盛り、(2)をふりかけ、タレをかけて(3)、(5)を盛りつける。               |