

平成21年5月11日

ほうれん草あんかけ丼

材 料：	ほうれん草	2~3わ
	筍	小2本
	しめじ	1パック
	椎茸	大3個
	えのき	小2袋
	人参	2/3本
	帆立貝	300g
	卵	3個
	生姜	1かけ
	調味料：	出汁
赤酒		30cc
薄口しょうゆ		30cc
塩		少々
片栗粉		大さじ2
中華調味料		大さじ1
		(ウェイパー)	



- 下準備：
- ・ほうれん草・・・ゆでて、4~5cmに切る。
 - ・椎茸・・・薄切り。
 - ・人参・・・4~5cmのひょうし切り。
 - ・筍・・・薄切り
 - ・生姜・・・千切り
 - ・帆立・・・手でほぐす。
 - ・調味料・・・赤酒と薄口しょうゆは合わせておく。



作り方：

- ① 中華鍋に油をひき、人参・筍を炒め【写真1】
火が通ったら、椎茸・しめじ・えのきを加え炒める。【写真2】



【写真1】



【写真2】

- ② 酒50ccを入れ、帆立を加える。
③ ②に出汁・合わせ調味料(赤酒・薄口しょうゆ)を入れ、強火で加熱する。
④ 中華調味料(ウェイパー)を加える。【写真3】
⑤ 生姜を加え、塩・コショウで味を調える。
⑥ ほうれん草を加える。【写真4】
⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ【写真5】、溶き卵を混ぜ入れる。【写真6】
⑧ ご飯の上に盛り付けて、出来上がり。



【写真3】



【写真4】



【写真5】



【写真6】