

～ 激旨！椎茸炒め ～

【調理時間】 10分

【材 料】(2人分)

- ・ 生しいたけ 200g
- ・ 鶏ミンチ 50g
- ・ 長ねぎ 1/2本
- ・ 薄切りショウガ 1枚
- ・ ニンニク 1片

A

- オイスターソース 大さじ1
- しょう油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/4
- ・ 水 100cc
- ・ サラダ油
- ・ 水溶き片栗粉
- ・ ゴマ油
- ・ 塩
- ・ こしょう
- ・ 万能ねぎ 各適宜



【作り方】

- ① 鶏ミンチは塩とこしょうをふり下味を付け、しいたけの軸はみじん切りする。
- ② 長ねぎ、ショウガ、ニンニクはそれぞれみじん切り。
- ③ フライパンにサラダ油を馴染ませ、②を炒め香りが出たら、鶏ミンチを炒める。
- ④ しいたけとみじん切りにした軸を加え炒め合わせたら水を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 予め混ぜ合わせておいたAを加え全体に馴染ませ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りつけ小口切りのねぎを散らす。

* しいたけは丸ごと使用していますが、大きなしいたけの場合は半分もしくは 1/4 に切って使用して下さい。

* 辛さは控えめですが、子供向けの場合豆板醤抜きで作って下さい。

【考案者のコメント】

とても簡単ですが、しいたけが沢山食べたくなる一品です。ご飯のおかずとしてだけでなく、豆板醤を効かせると、お酒のおつまみにピッタリです。