

胡瓜と貝柱の甘酢あんかけ

(見た目も鮮やかさっぱり中華)

調理時間 15分

《 材 料 》

胡 瓜	1 本
貝 柱	100 g
玉 葱	50 g
赤ピーマン	1/4 個
椎茸(もどした物)	2 枚
にんにく	1 片
水	1/2 cup
風味調味料	小 1/8
砂 糖	大 6
塩	小 1/2
酢	大 4
旨味調味料	少 々
サラダ油	大 1
水溶き片栗粉	
{ 片栗粉	大 1
{ 水	大 1

《 作 り 方 》

胡瓜・玉葱・赤ピーマンは乱切りにし、椎茸はそぎ切り、にんにくは粗みじん切りにしておきます。

鍋に水・風味調味料・砂糖・塩・酢・旨味調味料を入れて温めておきます。

フライパンを熱しサラダ油とにんにくを入れて玉葱・椎茸・胡瓜・貝柱・赤ピーマンを軽く炒め、温めた調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。



【おいしさのヒミツ】

甘酢と胡瓜は相性がよく炒めることによって、香ばしさがでておいしくなります。

お料理上手メモ

野菜や貝柱に火が通りすぎるとおいしくなくなるので、調味料は温めておいて、一気に仕上げます。

(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
137 kcal	5.4 g	3.9 g	20.8 g	0.9g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>