



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

お野菜  
 まるごと  
 食べま 専科  
 お野菜まるごと  
 食べレシピ

きのこの  
 風味が  
 中華に  
 合います！



ご飯がすすむ中華味！

## きのこ真だらとチンゲンサイの炒め物



一人あたりのエネルギー 215kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約 20分
------------------------	---------------	---------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

生椎茸	2個
エリンギ	50g
ぶなしめじ	50g
真だら(切身)	2切
チンゲンサイ	1株
A 塩	少々
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
しょうが	1片
ごま油	大さじ1・1/2
オイスターソース	大さじ1/2
B 酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
C 塩	少々
こしょう	少々
水	大さじ2

### ■作り方

- ①真だらは1切を4等分のそぎ切りにし、Aをふり10分程度置いたら水気を拭き、片栗粉をまぶす
- ②きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切る
- ③チンゲンサイは半分の長さに切り、根元を4〜6本に割る
- ④しょうがは千切りにする
- ⑤Bは混ぜ合わせておく
- ⑥大きめのフライパンにごま油大さじ1分を入れ、①を焼き取り出す
- ⑦⑥のフライパンに残りのごま油1/2分を加え、④を軽く炒め、香りが出てきたら②、③の順に入れ、強火で炒めCを加える
- ⑧水分が飛んだら⑥を戻し⑤を絡める

cooking memo