

《完成図》



《レシピ》

名称：常盤牛蒡と秋野井

材料	分量(人分)	材料	分量(人分)
常盤牛蒡	適量	砂糖	小さじ2
人参	20 g	醤油	大さじ2
エノキ	100 g	酒	大さじ1
生シイタケ	1枚		
しめじ	100 g	油	大さじ1
豚肉(薄切り)	50 g	片栗粉	大さじ1/2
ピーマン	1個	揚げ油	適量
だし汁	150 c c	ご飯	
調理手順			
<p>①常盤牛蒡は長さ5cmに切り、太めの千切りにしてサッと水にさらし、その後水気を切る。</p> <p>②しいたけ、人参、ピーマン、豚肉も千切りにする。えのきは半分の長さに切る。しめじを1本ずつにばらす。</p> <p>③①の常盤牛蒡を低温の油でカラリと揚げる。</p> <p>④②の具材を油で炒め、だし汁と、調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑤④をご飯の上にかけて、最後にごぼうをトッピングする。</p>			