

エンサイとしめじのトウガラシ 炒め

[07M5]

材料 （約8人分）

- ・エンサイ （1キログラム）
- ・しめじ （250グラム）
- ・にんにく （7片）
- ・たまねぎ （1個）
- ・トウガラシ （7本（辛くないもの））
- ・塩 （小さじ3杯）
- ・砂糖 （大さじ1杯）
- ・醤油 （小さじ1杯）
- ・コンソメ （2個）



盛りつけ

作り方

1. 簡単に折れるくらいの柔らかなエンサイを用いる。茎が多いなら、葉と茎を分ける。それをすすぎ洗い、水切りしておく。
2. 油を熱して、たまねぎとにんにくを炒め香りを移す。
3. しめじとコンソメを加え、次にエンサイの茎を加えて2～3分炒める。
4. 更にエンサイの葉、醤油、トウガラシを加えて2分間炒める。

野菜の栽培状況及び調理実習の様子



エンサイ



たまねぎとにんにくを炒めた
中に、しめじを加え炒める



先にエンサイの茎を加えて炒める



エンサイの葉も加えて炒める