

帆立て貝柱ときのこの葱生姜炒め

<材料>

帆立て貝柱	10コ
まいたけ	1パック
しいたけ	6コ
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
みつば	1/3ワ
焼き塩	適量
かたくり粉	適量
油	大さじ2
日本酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1.5
水溶きかたくり粉	小さじ2



<作り方>

- 1 帆立て貝柱は、白い硬い部分を取り除き 両面に焼き塩をふり かたくり粉をまぶす。
- 2 まいたけは、石づきを取り小房に分ける。しいたけは、石づきを取り半分に切る。
- 3 長ねぎは、縦に切れ目を入れ中心部分を除き開いて、1センチ角に切る。
- 4 しょうがは、皮をむき1センチ角にスライスする。
- 5 フライパンに油を入れ強火にし、1を入れ両面にサッと焼き色をつけ取り出す。
フライパンに残った油は、取っておく。
- 6 別のフライパンに、5の油を大さじ1入れ 2を加え、焼き塩ふたつまみを入れ炒め
火が通ったら取り出す。
- 7 6のフライパンに、3、4を入れ5の残った油を加え炒め
日本酒を入れて混ぜ 6のまいたけとしいたけ 5の帆立てをフライパンに戻す。
オイスターソースを加えて、全体を混ぜながら炒める。
- 8 仕上げに、水溶きかたくり粉と3センチ幅に切ったみつばを加え、
サッと火を通したら完成！

牛肉とチンゲンサイの焼きそば

<材料>

中華麺（生）	2玉
チンゲンサイ	2株
牛肉切り落とし	150g
油	大さじ2
焼き塩	ひとつまみ
オイスターソース	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
焙煎ごま油	大さじ1



<作り方>

- 1 チンゲンサイは、根元は縦半分に切って3センチ幅に切る。
- 2 フライパンに油を大さじ1入れて中火にし、中華麺を加えほぐさずに両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 2をザルに取り出し 熱湯をかけ、余分な油を落とす。
- 4 フライパンに油を大さじ1入れて中火にし、牛肉切り落とし、焼き塩を加えほぐしながら1分ほど火を入れ、取り出しておく。
- 5 フライパンに3の中華麺を戻し、熱湯を50ml、オイスターソース、しょうゆを加え麺をほぐしながら炒め、1も加え さらに炒める。
- 6 5に砂糖を加え、4の牛肉を戻し、サッと混ぜ合わせ仕上げに 焙煎ごま油を加え混ぜ合わせて出来上がり♪