

新城 ZIBASAN レシピコンテスト

入賞

料理名	春が来た ～ハ名丸サトイモのあんかけ～	
使用する 新城産の 食材	ハ名丸さといも 菌床しいたけ	
材料名	分量（4人分）	作り方
豚バラ肉	50g	① 菜の花をサッと茹で5cmぐらいに切る。
ハ名丸さといも	3個	② 人参は短冊切り、白菜も人参と同じように切る。しいたけは細切り、かぶは半月切り、豚バラ肉は2cmくらいに切る。
人参	1/4本	③ ハ名丸さといもは皮を剥いて、一口大に切り、水にさらしてぬめりを取りザルにあげる。
白菜	2枚	④ さといもを素揚げする。
菌床しいたけ	1個	⑤ ●を混ぜる。
小かぶ	1/2個	⑥ ②を炒める。
菜の花 (ブロッコリーでも可)	3本	⑦ ⑥に⑤と水100ccを入れる。
●とりがらスープの素	小さじ1	⑧ 水分が少なくなったら水溶き片栗粉を入れる。
●砂糖	小さじ1	⑨ ④の上に⑧をのせて盛りつける。
●醤油	大さじ1	
●酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1 ※水大さじ2で溶く	
＜料理のアピールポイント＞		
<ul style="list-style-type: none"> ・甘いハ名丸さといもをカリっと素揚げし、食べやすくしました。 ・菜の花が苦手ならブロッコリーでもおいしく食べられます。 ・彩りよく野菜をいっぱいにしました。 		

