

新城 ZIBASAN レシピコンテスト 入賞

料理名	春が来た ～八名丸サトイモのあんかけ～		
使用する 新城産の 食材	八名丸さといも 菌床しいたけ		
材料名		分量（4人分）	作り方
豚バラ肉		50 g	<p>① 菜の花をサッと茹で5 cmぐらいに切る。</p> <p>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2 cmぐらいに切る。</p> <p>③ 八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。</p> <p>④ さといもを素揚げする。</p> <p>⑤ ●を混ぜる。</p> <p>⑥ ②を炒める。</p> <p>⑦ ⑥に⑤と水 100 c cを入れる。</p> <p>⑧ 水分が少なくなったら水溶き片栗粉を入れる。</p> <p>⑨ ④の上に⑧をのせて盛りつける。</p>
八名丸さといも		3 個	
人参		1/4 本	
白菜		2 枚	
菌床しいたけ		1 個	
小かぶ		1/2 個	
菜の花		3 本	
(ブロッコリーでも可)			
●とりがらスープの素		小さじ1	
●砂糖		小さじ1	
●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	
<p>〈 料理のアピールポイント 〉</p> <ul style="list-style-type: none">・甘い八名丸さといもをカリッと素揚げし、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。			