

# メタボ撃退！しいたけ萬福弁当

平成二十年度

奨励賞

岩男敬子

## 【材料(4人分)】

生しいたけ	20枚	
ごはん	600g	
油揚げ	2枚	
白ネギ	1本	
卵	2個	
赤ピーマン(又はミニトマト)	1個	
梅干し	1個	
(A)	酒、みりん	大さじ4
	しょうゆ	大さじ4
	砂糖	小さじ1
サラダ油		
小麦粉		
砂糖、塩		
柚子こしょう		



## 調理方法

(1)	生しいたけ2枚は細く刻み、残りは飾り切りする。
(2)	湯揚げは細く刻み、生しいたけ(細く切ったもの)と一緒にフライパンでパラパラに炒める。+塩少々
(3)	白ネギは白髪ねぎに、卵は綿糸卵にする。
(4)	飾り切りした生しいたけに小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ、白ネギの芯と一緒に焼き、取り出す。
(5)	(A)と梅干しを入れ少し煮つめ(4)を戻しからめる。
(6)	器にご飯を盛り、(2)をふりかけ、タレをかけて(3)、(5)を盛りつける。