

しいたけのチンゲン菜巻き

平成二十一年度

奨励賞

小野史貴

【材料(4人分)】

しいたけ	8枚	
ニラ	1束	
豚バラ肉	4枚	
プロセスチーズ	40g	
春巻きの皮	8枚	
チンゲン菜	16枚	
パセリ	少々	
カボス	1個	
卵	3個	
片栗粉	小2	
小麦粉	適量30g	
パン粉	適量50g	
塩	少々	
こしょう	少々	
天つゆ	だし汁	200cc
	しょうゆ	50cc
	みりん	50cc
	水とき片栗粉	大1



調理方法

(1)	しいたけに塩とコショウをつけて味付けする。 豚肉も同じように味付けする。
(2)	しいたけと豚肉とニラを別々に焼く。
(3)	春巻きの皮の上にしいたけとチーズ、ニラ、豚肉をのせて巻く。
(4)	(3)の周りにチンゲン菜を巻く。
(5)	パン粉などをつけた油で揚げる。
(6)	タレは天つゆを鍋で温め、片栗粉でトロミをつける。
(7)	最後にカボスとパセリを盛りつける。