

平成 23 年 料理コンテスト一次審査通過作品

佐藤 みのり さんの作品

笛吹市の食材
きゅうり

エコきゅうりの中華風

主菜

副菜



【材料 4人分】

- ・育ちすぎた大きなきゅうり 2本
(普通サイズなら4~5本)
- ・にんじん 1/2本
- ・干しいたけ 4枚
- ・きくらげ 5g
- ・鳥ひき肉 200g
- ・鶏がらスープ 400ml
- ・塩、こしょう 少々
- ・しょうが汁 少々
- A
 - ・片栗粉 大さじ3
 - ・水 大さじ3
 - ・ごま油 少々

【作り方】

- ① きゅうりは皮をむき、縦半分に切り種を除いた後、ななめに一口大に切る。
- ② にんじん、水で戻した干しいたけ、きくらげはせん切りにする。
- ③ ①と②を油で炒め、鶏がらスープを入れる。
- ④ 煮立ったら、鳥ひき肉をほぐしながら入れ、塩・こしょう・しょうが汁を入れて、味を調える。
- ⑤ 全てに火が通ったら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ 最後にごま油で風味をつけて出来上がり。