季節のレシピ

きのことこんにゃくのオイスターソース炒め

監修：NTT 東日本関東病院 栄養部

乾癬ネット
KANSEN net. / Site for Psoriasis treatment.
by Janssen Pharmaceutical K.K.

きのこはしめじ、エリンギ、えのき、椎茸などお好みの食材でお試しください。使用するきのこの種類によって違った食感や風味を楽しむことができます。今回は舞茸とエリンギを使用しました。
付け合わせとして秋から冬にかけて多く出回るチンゲン菜を使用しましたが、小松菜などの青菜でも合います。

●材料(2人分)●
・お好みのきのこ　・・・・・・・・・・・・・・・・200ｇ
　(今回は舞茸1パック、エリンギ1パックを使用)
・つきこんにゃくまたは板こんにゃく　・・・・・・100ｇ
・人参　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・中1/4(50ｇ)
※オイスターソース　・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
※醤油　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
※みりん　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
・ごま油　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

　＜付け合わせ＞
・チンゲン菜　・・・・・・・・・・・・・・・・・・1株(100ｇ)

■作り方①

・つきこんにゃくを茹でる。板こんにゃくを使用する場合は、細切りにして茹でる。
・チンゲン菜は食べやすい大きさに切って茹でておく。
・人参は皮をむいて千切りにする。
・舞茸は食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄くスライスする。
・※の調味料を合わせておく。

■作り方②

・鍋にごま油を入れて最初にこんにゃくを炒める。
・全体に油がなじんだら千切りにした人参を加えてさらに炒める。

■作り方③

・しんなりしてきたら、きのこを加えて強火でさっと炒める。

■作り方④

・きのこがしんなりとしてきたら、合わせておいた調味料を加えて水分が少なくなるまで炒める。

■作り方⑤

・器の外側に、茹でておいたチンゲン菜を縁に添って盛り付け、
中心に炒めた具材を盛り付けて完成。

★作り方　まとめ

①つきこんにゃくを茹でる。板こんにゃくを使用する場合は、細切りにして茹でる。
②チンゲン菜は食べやすい大きさに切って茹でる。
③人参は皮をむいて千切りにする。
④舞茸は食べやすい大きさにほぐす。エリンギは薄くスライスする。
⑤※の調味料を合わせておく。
⑥鍋にごま油を入れ、こんにゃくを炒める。全体に油がなじんだら③の人参を加えて炒める。しんなりしてきたら④のきのこを加えて強火でさっと炒める。きのこがしんなりとしてきたら、合わせておいた調味料を加えて水分が少なくなるまで炒める。
⑦器の外側に②のチンゲン菜を盛り付け、中心に炒めた⑥を盛り付けて完成。