

今月の食材
舞茸

舞茸と野菜チップス

材 料 (2人分)

- ・舞茸 ……約100g
- ・お好みの野菜 ……適量
(ニンジン、カボチャ、レンコン、サツマイモ、
じゃがいもがおすすめ)
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・片栗粉 ……大さじ2
- ・塩 ……適量
- ・ごま油 ……適量



※写真ではゴーヤを使用

作り方 (調理時間 約20分)

- ①舞茸は細くなり過ぎないように、食べやすい大きさに手でほぐす。野菜は薄くスライスする。
- ②ポリ袋に①としょうゆを加えて、片栗粉を入れたら振って全体にまぶす。
- ③深めのフライパンに1cm程ごま油を入れて熱したら、②の舞茸を3～4分揚げ焼きにする。表面がカリッとしたら、続けて野菜を2～3分揚げ焼きにする。
- ④それぞれ油をきって塩をふり盛り付けて完成。
※舞茸がくっついてしまったら、揚げた後にキッチンバサミでカットする。