

ふんわりとろろステーキ使った

揚げしんじょう風きのご葛あん



ふんわりとろろステーキ
100gあたり: 161kcal



< 材料 >

- ・ふんわりとろろステーキ25g … 3ヶ
- ・きのこ(椎茸、えのき、舞茸、しめじ等
数種類) … 適量
- ・おろし生姜 … 少々
- ・白だし … 200cc
- ・酒 … 小さじ1
- ・みりん … 小さじ1/2
- ・葛粉 … 適量

< 作り方 >

1. 白だしをお吸い物程度に希釈し、ほぐしたきのこ類を入れ加熱、酒・みりんで味を調える。
2. とろろステーキ25gを油で揚げる。
3. 1に葛を加えとろみをつける。
4. 2を器に盛り3をかけ、おろし生姜を天に盛って完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社