

板橋第9ブロック料理講習会
平成27年11月24日(火)
於 高社郷



 CHINESE RESTAURANT KOU SYA GO
中華料理
TEL: 03-3961-8579 FAX: 3963-4769

板橋第9ブロック料理講習会 料理法詳細

料理名 什景牛肉（かぼちゃと五目野菜、牛肉の醤油炒め）

- 作り方
- 1 かぼちゃは種を取り除き 5mmの幅に切る
各種野菜を小口に切り分ける
 - 2 かぼちゃと茄子、エリンギは油で揚げる。
他の野菜はお湯で茹でる。
 - 3 牛肉は 両面を焼き、切り分ける
 - 4 えのきだけ、きくらげを炒め、 かぼちゃ、野菜
牛肉を合わせ炒め 調味料で味を調える



板橋第9ブロック料理講習会 料理法詳細

料理名 四季豆蝦仁 (いんげんとえびの辛し炒め)

- 作り方
- 1 いんげんは 5cmの長さに切る
各種野菜を小口に切り分ける
 - 2 えびは下味をつけて、しめじといしょに油で揚げる。
いんげんと他の野菜はお湯で茹でる。
 - 3 えのきだけ、きくらげを炒め、いんげん、やさい、
えびを合わせ炒め 豆板醤、調味料で味を調える



板橋第9ブロック料理講習会 料理法詳細

料理名 炒捲心菜 (にんにく入りキャベツと豚肉の塩味炒め)

- 作り方
- 1 キャベツは、手でひと口大に分ける
にんにくは薄くきる。
 - 2 豚肉はひと口大に切り、お湯で茹でる。
 - 3 弱火でにんにくを炒め、香を出し、キャベツと豚肉を炒め
水を加え、調味料で味を調える

