東京都中華料理生活衛生同業組合

令和３年度　料理講習会レシピ

開催日:2021 年 10 月 25 日（月）
会　場：板橋支部「高社郷」
講　師：「高社郷」水野猛久氏

キノコ三昧麺

作　り　方

1. エリンギ、しめじ、エノキ茸は食べやすい大きさに揃える。

2. 人参、ブロッコリーは茹でる。

3. エリンギを適温の油でカラッと揚げる。

4. 副材料も揚げる。全体を炒めて味を調える。

5. 麺を茹で上げ、盛り付ける。

材　　料

エリンギ…1 袋
しめじ…1/4 袋
エノキ茸…10g
椎茸…1 枚
ヤングコーン…1 本
きくらげ…3 枚
ブッロコリー…3 粒
人参…3 片
醤油、砂糖、酒、オイスターソース、水溶き片栗粉…各適量