

試作会出品レシピ

試作会出品日： 2023年4月9日

氏名： 小山恵美子 受講生 NO. : 30293

料理名： 水菜と油揚げサラダ、春野菜ともちキビの油揚げ春巻き

コース： マスターウイークエンド

材料：(サラダ)水菜5把(1パック)、油揚げ1枚、ごま油、梅酢、いりごま

(春巻き)油揚げ5枚、新玉ねぎ1/3個、ピーマン1個、ニンジン1/3本、春キャベツ1/8玉、もちキビ半カップ、切り干し大根大匙20g、レンコン小さい1玉、生姜みじん切り大匙1/2、ニンニクみじん切り小さじ1. からし少々、しょうゆ、しお、塩昆布少々、水溶きくず粉適量

下準備:

もちキビをよく洗って2倍の量の水と塩ひとつまみでゆでる約10分、5分蓋をして蒸らしておく。(水気を飛ばす)

油揚げを湯通ししてよく水切りし(春巻き用)水気を切り3か所を開く。

野菜は粗みじん切り、キャベツは塩をして水気を絞る、切り干し大根は戻して水気を切る。

手順:

1. サラダ:水菜を洗い2cm長さに切る
 2. サラダ:油揚げを両面こんがり焼いて短冊切り
 3. サラダ;ごま油、梅酢(多め)、ゴマを入れてあえる
 4. 春巻き:フライパンをあたたためて油を入れ、ピーマン、キャベツ、れんこん、玉ねぎ、生姜、にんにく、ニンジン、塩昆布を炒める(適宜水を振り入れてウオーターソテー)
 5. 春巻き:しょうゆで味付け
 6. 春巻き:もちキビを入れて炒め合える、味を見て足りない様ならしょうゆを加え水溶きくず粉を入れて火を入れる
 7. 春巻き:6が冷めたら広げた油揚げに2/3広げて、からしを塗って丸め爪楊枝で止める
 8. 春巻き:フライパンを温め弱火で焼いてしょうゆを回しかける
 9. 春巻き:1本を4等分に切り分ける
- 器に盛る(サラダと一緒に春巻きを食べる)

