

◎ 作り方

材料(2人分)		
材料	分量	切り方
肉団子	80g	
揚げ油	適量	
にんじん	40g	いちょう切り
乾燥しいたけ	1g	2mm幅
生揚げ	40g	小口切り
乾燥しいたけの戻し汁	適量	
たまねぎ	100g	小口切り
たけのこ	40g	いちょう切り
ピーマン	8g	小口切り
うchwasaぼてん	6g	2mm幅
炒め油	適量	

合わせ調味料	
材料	分量
しょうゆ	9g
砂糖	10g
酢	6g
トマトケチャップ	6g
中華だしの素	2g

水溶き片栗粉	
材料	分量
片栗粉	1g
水	適量

1. 玉ねぎ・ピーマンは小口切りにし、人参はいちょう切りにする。
たけのこはいちょう切りにし、下茹でしておく。
乾燥しいたけは、水に戻してから 2mm くらいにスライスする。
生揚げは 1.5cm くらいの小口切りにし、下茹でする。
うchwasaぼてんは 2mm くらいにスライスする。
<合わせ調味料>、<水溶き片栗粉>をそれぞれ混ぜ合わせる。
2. 肉団子は 160~170°C くらいでしっかり揚げて、油を切る。
3. 玉ねぎ・にんじん・たけのこを油で炒める。しいたけ・しいたけの戻し汁を加え野菜に火が通るまで煮る。
4. <合わせ調味料>・ピーマン・うchwasaぼてん・肉団子・生揚げを加えて強火にかいけ、煮立ったら<水溶き片栗粉>でとろみをつける。