

①料理名(タイトル)

牛柄あんかけ焼きそば

②材料(1人前)

| 材料 | 分量(g, ml) | 食材の特徴、江別とのかかわりなどがあれば記載してください |
|------------|-----------|------------------------------|
| 白菜 | 80g | 秋冬白菜を使う |
| 豚肉 | 15g | |
| タケノコ | 10g | |
| きくらげ | 15g | |
| 小松菜 | 10g | |
| うずら | 1個 | |
| 人参 | 15g | 秋人参を使用 |
| ボイル海老 | 2個 | |
| ボイルイカ | 5g | |
| ○水 | 100cc | |
| ○トリガラスープの素 | 小さじ1 | |
| ○塩、こしょう | 少々 | |
| ○しょうゆ | 小さじ2 | |
| 水溶き片栗粉 | 水小さじ2 | ←野菜の水分量によって異なる |
| | 片栗粉小さじ2 | |
| ごま油 | 小さじ1 | |

③作り方

- を混ぜる
- 肉に塩コショウで下味をつける
- フライパンにサラダ油をひき、豚肉を入れ炒める
- 白菜、人参、小松菜、タケノコの順番で野菜を炒める
- エビ、イカを入れ○をいれ2~3分炒め煮する(塩、こしょうで調節)
- 水溶き片栗粉を入れる
- ごま油で香り付けする

麺

- 麺を1分茹でる
- 茹で上がったら水をよく切り麺を炒める

最後に、うずらときくらげを牛柄に盛り付けたら、完成！

④完成写真(盛り付け図)



⑤レシピのポイント

あんかけを白あんにしてきくらげを多めに入れ牛柄を表現し、江別産の食材をできる限り使用した