

ちだい きのこあん掛け

材料（4人分）

ちだい	切り身 4切	
（身尾の方 1/4）		
薄力粉	適量	
塩	適量	
サラダ油	適量	
椎茸	2枚	
えの木	1/4袋	
舞茸	1/3パック	
人参	5cm	
長葱	1/3本	
みつば（軸）	適量	
出汁	2合	} A
濃口	大さじ3	
味醂	大さじ3	
水溶き片栗粉	適量	
胡麻油	少々	



作り方

- ① ちだいは薄塩をふり、薄力粉をまぶす。
フライパンに油を敷き、焼いていく。
- ② 野菜はそれぞれに切り分けておく。
Aを合わせ火にかけ、火の通りにくい物から入れていく。
- ③ ②の材料に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろ味を付ける。
胡麻油を少量入れる。
- ④ 器に①を盛り、あんをかける。