

recipe

11



一人分の
エネルギー

182kcal

一人分の
塩分

2g

材料 (2人分)

a	黒アワビ	200g
	大根	200g
	生姜	1かけ(10g)
	昆布	20g
	水	800 ml
	酒	200 ml
b	黒あわび茸	80g
	オイスターソース	小さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ2
	砂糖	少量

水溶き片栗粉 適量

チンゲン菜 適量

塩 少々

こしょう 適量

ごま油 適量

黒あわび茸の黒アワビ煮

作り方

- ① 黒アワビは殻付きのまま汚れを洗い落とす。
- ② 圧力鍋にaを入れ、加圧してから30分蒸す。
※通常の鍋を使用する場合は、おとし蓋をし、弱火で2~3時間煮る(水の量は3倍に)。
- ③ アワビが柔らかくなったら、殻から外し、厚めにスライスして鍋に戻しbを入れ、15分ほど弱火で煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ チンゲン菜を炒め、添える。

お正月や祝いの席等に、
ぜひトライしてみてください!