



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1060

磯

タイトル:

いわきから引っ越したマコモダケを使って
豚肉、エビの炒め物を作りました。

材料 マコモダケ、豚肉、冷凍のエビなど
冷凍の鶏の皮を解凍して出た油で豚肉を炒めます。

大体火がはいったら、一旦取りだし、
オリーブ油をたらして、エビなどを炒め、いい感じになったら、
マコモダケ、豚肉を入れてさらに炒めます。カラシを水でといて入れ、
こんぶつゆを入れ、最後に醤油を少々入れて出来上がり。
かみさんは美味しいと言ってくれましたが、野菜嫌いな息子は無言でした。

電子レンジでマコモダケをチンし、
マヨネーズをつけて食べるのがお勧めです。
反省 マコモダケを丸切りすると、炒めるときに
マコモダケどうしくっついてしまいます。切り方に工夫が必要です。

