



加茂 まちなか探検

今回のテーマは…

冬のおくりもの



年末年始、お祝いごと、人生の新たなスタート等々…何かと『おくりもの』が多くなる季節。せっかくなら、贈って喜ばれるものを選びたいですね。

今回は加茂で買える冬のギフトをご紹介します。加茂ならではの美味しいものや、お店のご主人がセレクトしたオススメセットまで。なかなか帰省できない方やお世話になった方に思いを込めて贈りませんか？

ブロッコリーとカリフラワーと海鮮の 中華炒め



作り方

1. 冷凍むきエビを解凍しておきます。ブロッコリー、カリフラワーは小房に切り軽く下茹で（熱湯 30 秒）し、タケノコは薄切りに、きくらは食べやすい大きさに切っておきます。しょうがはみじん切りにします。
2. 調味液の材料は、あらかじめボウル等にいれ混ぜ合わせます。片栗粉は同量の大きさ1の水で溶いておきます。
3. 中華鍋にサラダ油をひき、しょうがを入れむきエビとホタテを炒めます。
4. 次にブロッコリー、カリフラワーを加え最後にタケノコときくらげを入れ炒めます。
5. 全体に火が通ったら2の調味液を加え、全体に味がつくように軽く炒めます。
6. 最後に水溶性片栗粉をいれ、とろみがついたらごま油をかけて完成です！

材料 (3~4人分)

・ブロッコリー・・・100g	※調味液
・カリフラワー・・・100g	・水・・・・・・・・100cc
・冷凍むきエビ・・・100g	・鶏がらスープ
・ベビーホタテ・・・100g	・・・・・・・・小さじ2
・水煮タケノコ・・・100g	・醤油・・・・大さじ1
・きくらげ・・・・50g	・酒・・・・大さじ1
・サラダ油・・・・大さじ1	・オイスターソース
・しょうが・・・・1かけ	・・・・・・・・小さじ2
・片栗粉・・・・大さじ1	・塩・・・・小さじ1/2
・ごま油・・・・少々	・砂糖・・・・小さじ1/2

ワンポイント

- ・海鮮はお好きなものを入れてください♪
- ・野菜は下茹ででのひと手間でごんと美味しくなりますよ。
- ・ごま油は香りが引き立つよう仕上げに！

レシピ提供

加茂商工会議所 専務理事 佐藤健一

【住 所】加茂市幸町2-2-4

【電 話】0256(52)1740

