

ひじきの中華定食



この料理への思い

・中華の定食をイメージして作りました。中華にひじきという今まで見たことのない組み合わせで、ひじきの風味と食感を楽しんでもらいたいです。

材料

【あんかけひじきチャーハン】

飯	150g
カニカマ	20g
エビ	20g
ねぎ	20g
ひじき	80g
卵	50g
塩	少々
こしょう	少々
鶏ガラ	5g
鶏ガラスープ	200g
水	9g
片栗粉	4.5g
しょうが	5g
パクチー	2g

材料

【ひじきのサンラータン】

鶏ガラスープ	400g
酒	15g
醤油	9g
酢	30g
豆板醤	1.5g
片栗粉	4.5g
水	9g
茹でタケノコ	45g
にんじん	20g
ひじき	60g
卵	50g
ネギ	5g

あんかけひじきチャーハン

- ① フライパンに溶き卵を流し入れ、混ぜながら焼く
- ② ①にエビ、ネギ、ひじき、飯を入れて炒める
- ③ ②を鶏ガラ、塩、こしょうで味をつけて皿に盛る
- ④ 鍋に鶏ガラスープを沸騰させておろし生姜を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ ④を飯のまわりに流し、パクチーをかざる

ひじきのサンラータン

団子

- ① 茹でタケノコ、にんじんは細切りに、ひじきは細かく切る
- ② 鶏ガラスープを沸騰させて1を入れ、酒、醤油で味付けをする
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を流し入れて一混ぜしたら火を止める
- ④ 酢、豆板醤を加えて味付けをして、ネギを散らす