

シカクマメの五目煮

<材料>			
シカクマメ	6本	調味料A	
		チキンコンソメ	
A		調味料B	
生椎茸	4枚	塩・胡椒・砂糖	適宜
コンニャク	1 / 4 p/c	料理酒・醤油	適宜
人参	1 / 2本		
野菜パパイヤ	1 / 4個	調味料C	
		水溶き片栗粉	
		胡麻油	少々

<作り方>

Aの食材を一口大の大きさに切る。塩を加えたお湯に火の通りにくい物から順番に入れ、軽くボイルし、ザルにあげて置く。

シカクマメを天麩羅粉に付けて揚げ約3等分にしておく。

鍋に油を少量敷き、の食材を軽く炒めチキンコンソメスープを1/4浸かる位入れ調味料Bを加え、一煮立ちさせ、味を見る(醤油を強めの味にする)

揚げて置いたシカクマメを加え、少し煮込み汁が多いようであれば、水溶き片栗粉でとじる。最後に胡麻油を少し加える。