

料理名 五目野菜の上海風煮込み

団体名 東京都中華料理生活衛生同業組合
作成者所属・氏名 信華園 富永直樹



〈食材料〉

大根	4分の1本
人参	2分の1本
椎茸	4～5枚
ジャガイモ	2個
レンコン	2分の1節
小松菜	4分の1束
葱、生姜	適量

醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1
胡椒	適量（多め）
鶏ガラスープ	500cc
（もしくは水＋粉末スープ）	

水溶き片栗粉 適量
（水：片栗粉＝1：1）

〈作り方〉

- 1 大根、人参、レンコンは一口大に切って下茹でしておく。
- 2 乾燥椎茸をもどして、一口大に切る。
- 3 ジャガイモを一口大きさに切る。
- 4 葱、生姜を小さ目に切り、熱した鍋に油を入れ、弱火で炒めて香りを出す。
- 5 醤油、砂糖、酒、オイスターソース、ごま油、胡椒を入れ、調味料を混ぜながら軽く沸騰させてから鶏ガラスープを入れる。
- 6 下茹でした野菜を入れ煮る。
- 7 仕上下の前に小松菜を入れ、水溶き片栗粉で止める。

調理方法・味付けで一工夫！

＊最初に葱、生姜を炒めることで風味を出します。
（最近では市販されている「葱油」があればこの工程を行わずにそれを代用できます。）

＊調味料、油を最初に混ぜることで全体的にマイルドに仕上がります。

★コツ★

☆調味料を熱しすぎると焦げ臭くなるので、手早く行う。