

-FREE-

鉄板焼き機を使った美味しい野菜炒めの作り方

マニュアル



野菜の新鮮さ、肉の旨味を生かした調理！

野菜炒めの調理レシピ！



材料/目安(1人あたり)



キャベツ：大3枚



ニンジン：1/3個



もやし：1/2袋分



豚肉：100g程度



調理酒：小さじ1/2



塩・コショウ：適量



醤油・オイスターソース：各小さじ1/2



中華だし：小さじ1/2



ごま油：少々

①まずは炒める前の下準備です。



豚肉に先に下味(醤油と調理酒)をつけておきます。

もやしはざっと茹でておき、キャベツはやや大きめに切り。ニンジンは短冊切りにします。



②鉄板を熱し、馴染んできたら豚肉を炒め始めます。



- ③豚肉に火が通ったら、ニンジンを加え、火を通します。
- ④火が通ってきたら、キャベツを加えて塩コショウ、醤油・オイス
ターソースで味付けをしながらさらに炒めます。



-ワンポイントアドバイス-

※しっかりと火を通しておくことで、ソースや醤油の香り・味が
広がります。



⑤完成！お好みでポン酢や唐辛子などの味付けをしても美味しいです！



■詳細は弊社 HP 「炒めもの焼き機レンタルページ」をご確認下さい！

QRコード	
URL	http://event21.co.jp/mat_166.htm