

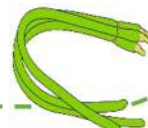
十六ささげのオイスターソースいため

(材料 4人分)

	・ ベーコン	2枚
	・ 十六ささげ	8本
	・ おろしにんにく	小さじ 1/2
	・ いため油	適量
A	・ オイスターソース	大さじ 1/3
	・ しょうゆ	小さじ 1/2
	・ 塩	少々
	・ こしょう	少々
	・ 卵(Mサイズ)	2個
B	・ 塩	少々
	・ さとう	小さじ 1
	・ いため油	適量



十六ささげのオイスターソースいためは、木曾川中学校の生徒が考えた応募献立です。愛知県の伝統野菜である十六ささげは、夏が旬の食材で、和え物、いため物、煮物、てんぷらなど、いろいろな調理方法があります。



(作り方)

- ① ベーコンは1cm幅程度の短冊に切る。
- ② 十六ささげはサッと下茹でして、3cm程度の長さに切る。
- ③ 卵を割りほぐし、調味料Bを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、③を流し入れていい卵を作り、一度皿に取り出す。
- ⑤ フライパンに油を追加し、おろしにんにく・①・②を加え、いためる。
- ⑥ ⑤に調味料Aを加えていためる。
- ⑦ ④のいい卵を加え混ぜ、塩・こしょうで味を調べてできあがり！