

食堂担当者様各位

令和元年 6 月 19 日

お肉/魚のカレーオイスター炒め

お肉/魚は、週間レシピを参照して下さい

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
お肉/魚		片栗粉	
玉ねぎ	85g		
にんじん	15g		
おくら	40g		
乱切りれんこん	25g		
下味用たれ	38.6g	ごま油	0.8g

<作り方>

【下準備】

- ①お肉/魚は片栗粉をつけ、揚げる
- ②おくら、さっと塩茹でて、斜め 1/2 カットしておく
- ③乱切りれんこんは、素揚げしておく

【火入れ】

- ④鍋に油を加え、玉ねぎ・にんじんを炒める
- ⑤しんなりしたら、お肉/お魚・れんこん・下味用たれを加え、軽く混ぜ合わせておく
- ⑥提供前に、おくら・ごま油を回しかけておく

<盛り付け・提供>

- ⑦やや深さのあるお皿に⑥を盛り付け、提供する

