

【⑧山梨夏っきのこ⑥☆クロアワビタケ中華あんかけオムレツレシピ】

食卓に笑顔をお届け！  
野菜ソムリエ認定料理教室主宰の  
エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくださって  
ありがとうございます。

クロアワビタケ中華あんかけオムレツ

《材料2人分》

- 中華あまずあんかけ  
・クロアワビタケときくらげ100g  
・長葱5cm斜め切り  
・水200cc  
・鶏がらスープ小さじ1  
・醤油・酢・砂糖 各大さじ1.5  
・片栗粉小さじ2(同量の水たで溶く)

オムレツ1個分

- ・卵2個  
・塩ひとつまみ  
・牛乳大さじ1



《作り方》

- ①鍋に水、ガラスープを煮立て  
醤油、酢、砂糖を入れ  
きくらげとクロアワビタケを入れて  
2分加熱
- ②ネギを加えて、  
水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③プレーンオムレツを作り、②をかける  
ネギの青い小口切りをのせる。

きのこの食感を楽しみたいから  
クロアワビタケもキクラゲも  
大き目にカット