

キノコ炒め



材 料 (2人分)	シメジ……………1/2株	サラダ油……………適宜
	エリンギ……………1本	高砂の峰……………大さじ3
	エノキダケ……………1株	醤油……………小さじ1・1/2
	ベーコン……………2枚	
	バター……………5g	

- 作り方
- ①シメジとエノキダケは根元を切り落とし、粗くほぐす。エリンギは繊維に沿って薄く切る。
 - ②ベーコンは1cm幅に切る。
 - ③フライパンにサラダ油を熱してベーコンを炒め、シメジ、エリンギ、エノキダケを加える。
 - ④キノコに油がまわったら高砂の峰を入れ、全体に火が通ったら醤油をたらし、バターを加える。
 - ⑤バターを全体にからめ、火を止める。

レバニラ



材 料 (1人分)	豚レバー……………100g	醤油……………大さじ1
	ニラ……………1/2把	ごま油……………小さじ1
	生姜……………3g	サラダ油……………適宜
	ニンニク……………1かけ	
	高砂の峰……………大さじ2	

- 作り方
- ①レバーは流水で洗い、高砂の峰をスプレー^{*}しておく。
 - ②ニラは2cm長さに切り、生姜とニンニクは皮をむいてみじん切りに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を熱して生姜とニンニクを炒め、香りが立ってきたらレバーを入れる。
 - ④レバーの表面が白くなったら高砂の峰を入れ、ニラを加えてさっと炒める。
 - ⑤④に醤油を入れて全体に絡ませ、ごま油を加える。

*P1/ースプレーによる高砂の峰の活用法― 参照