

# 2月12日 日

**B**  
特選

## 牛肉とエリンギ茸のXO醬炒め

海鮮海老焼売・華風あえ

●エネルギー575kcal ●蛋白質21.6g ●脂質37.0g ●ナトリウム1693mg(食塩相当量4.3g)  
●XO醬ソース…小麦、乳、えび使用 海鮮海老焼売…小麦、卵、えび使用

【原材料】 エリンギ茸、玉葱、人参、長芋、ラディッシュ…国産 グリーンアスパラ…メキシコ産 オクラ…タイ産 尾張牛切り落とし肉…国産

約  
30  
分

メニュー番号	37	2人用	1,960円	○
	47	3人用	2,450円	○
	57	4人用	3,130円	○
	517	5人用以上	3,130円に1人前につき	780円UP ○



作り方 〈手順〉 ●→●→●

### 〈牛肉とエリンギ茸のXO醬炒め〉

- 牛肉は**a**をもみ込む。
- エリンギ茸は食べやすく切り、アスパラは食べやすい長さに切ってから縦半分になり、玉葱はくし形切り、人参は薄い半月切りにする。
- フライパンに油を熱して①、②を炒め、XO醬ソースで味付けする。

XO醬ソースは、ブランデーを加え、干し貝柱、干しえびなど魚介のうま味がたっぷりのソースです。

### 〈海鮮海老焼売〉

- 海鮮海老焼売は蒸気の立った蒸し器で約12分蒸す。

### 〈華風あえ〉

- 長芋は皮をむいて酢水にさらし、拍子木切りにする。
- オクラは塩少々振って軽くもみ、さっと洗ってゆで、小口切りにし、ラディッシュは半月切りにする。
- b**で①、②をあえる。

	2人用	3人用	4人用
<b>牛肉とエリンギ茸のXO醬炒め</b>			
尾張牛切り落とし肉	140g	210g	280g
<b>a</b> 酒しょうゆ	大½ 大½	大¾ 大¾	大1 大1
エリンギ茸	1袋	1½袋	2袋
グリーンアスパラ	2本	2本	3本
玉葱	小1コ	1コ	1コ
人参	40g	60g	80g
<b>c</b> 油			
XO醬ソース	2袋	3袋	4袋
<b>海鮮海老焼売</b>			
海鮮海老焼売(冷凍)	4コ	6コ	8コ
<b>d</b> しょうゆ			
<b>華風あえ</b>			
長芋	100g	150g	200g
オクラ	2本	3本	4本
ラディッシュ	1コ	2コ	2コ
<b>e</b> 酢しょうゆごま油	大1½ 大¾ 少々	大2 大1 少々	大2½ 大1½ 少々