

万願寺とうがらしと油揚げのおかか醤油炒め



材料

- | | |
|-------------|-------------|
| A) 万願寺とうがらし | 5～6本 (130g) |
| 塩 | 少々 |
| ごま油 | 適量 |
| B) 醤油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 油揚げ | 1枚 |
| 生姜 | 1かけ |
| かつお節 | 1パック (4g) |

できるから始まる
楽しい食育

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ① 万願寺とうがらしは、2センチくらいの幅の斜め切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② Bを混ぜておく。
- ③ フライパンにAを入れて混ぜてから、火にかける。パチパチ音がし始めたら油揚げも入れ、全体に広げ、ふたをして蒸し焼きにする（3分）。油揚げをひっくり返し、再びふたをして蒸し焼きにする（3分）。（中火で両面3分ずつ）
- ④ すりおろした生姜とBを回し入れ、全体をひと混ぜしたら、火を止めて、最後にかつお節を混ぜる。