

副食

## ねぎと油揚げのピリ辛炒め

[1人分] エネルギー：58kcal 塩分：0.8g



### 材料 [4人分]

- 長ねぎ：1～2本
  - 油揚げ：1枚
  - カットわかめ：大さじ1
  - 唐辛子：1/2本
  - 油：小さじ1
- 
- 塩：少々
  - 醤油：小さじ1
  - 味噌：小さじ1/2
  - 酒：大さじ1

### 作り方

1

長ねぎは斜めに5mm幅に切ります。油揚げは湯通しをして半分に切り、千切りにします。カットわかめはたっぷりの水につけて戻し、水気を切ります。

2

フライパンを温めて油を入れ、長ねぎと唐辛子を炒めます。長ねぎががしんなりしてきたら油揚げとわかめを加え、調味料も加えてよく混ぜます。