

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。