



メーキーンのたらこ炒め



作りやすい分量

メーキーン	2個(340g)
たらこ	45g
バター	15g
こしょう	少々
乾燥パセリ(あれば)	少々

作り方

- ① メーキーンは皮をむき、千切りにして水にさらしてから水気を切る。
- ② たらこは縦に切り目を入れてから、スプーンで薄皮から中身をこぼとる。
- ③ フライパンにバターを熱し、①を炒める。色が透き通り火が通ったら②、こしょうを入れ炒める。
- ④ 盆に盛り付け、あれば乾燥パセリをふる。