



じゃがいもとしらたきの明太炒め



材料 4人分

じゃがいも	1個(100g)
しらたき	90g
ごま油	小さじ1
明太子	1/4腹
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
青じそ	適量

作り方

- ① しらたきはざく切りにして2分ゆで、フライパンで乾煎りする。
- ② じゃがいもは千切りにして水にさらす。
- ③ 明太子は薄皮に切り込みを入れ、中身を包丁の背でこごげとる。
- ④ 青じそは軸をとり千切りにする。
- ⑤ フライパンでごま油を中火で熱し、①、②を炒める。じゃがいもに火が通ったら③、みりん、しょうゆを入れて炒める。
- ⑥ ⑤を盛り付け、上に青じそをのせる。