

大根とあみえびの青のり炒め



材 料 2人分 (写真は1人分)

大根	300 g	ごま油	小さじ 1
あみえび	10 g	青のり	適量
塩	適量		
油	小さじ 2		

作り方

- ① 大根は、皮を剥き長さ 4 cmの短冊に切る。
- ② 熱したフライパンに油をひき大根を炒める。表面が少し透き通ってきたらあみえびを入れて炒め、塩で味を調整する。
- ③ 香りにごま油と青のりをかけて混ぜ、器に盛り付ける。