



春野菜の炒り煮

材料)

春野菜200g (例：蕾菜3個、うど50g、アスパラなどお好みの春野菜をお使いになって200gになるように用意してください。)

太白ごま油 (もしくはサラダ油や米油など) 大さじ2

カツオパック1パック 約3g

湯150cc

A=紹興酒 (日本酒可) 大さじ1、塩小匙1/2

作り方)

1. カツオパックをキッチンペーパーで包む。沸騰したお湯を注ぎ、5分したらぎゅっと絞り、Aを加えて混ぜ合わせ、タレとする。
2. 春野菜は食べやすい大きさ、長さに切る。
3. フライパンに太白ごま油を注いで熱し、2を炒める。手早く混ぜ、油が野菜全体に絡まったら1を注ぎ、時々混ぜながら1分20秒ほど加熱し、お皿に汁ごと盛る。

※野菜は一度に炒めるので均一な火の通りになるよう工夫して切りましょう。

※その他、カリフラワー、タラの芽、菜の花、こごみなど、お好みの野菜で作ってみてください。このレシピは柔らかい野菜より、歯応えを楽しめる野菜で作ることをお勧めします。