

四街道市食材使いきりレシピ 2018

| | |
|------|-----------|
| レシピ名 | 大根葉と桜海老炒め |
|------|-----------|



| | | | | |
|----------------|--|------|-----|-----|
| 材 料 (調味料含む) | 【2人分】 | | | |
| | 材 料 | 分 量 | 材 料 | 分 量 |
| | 大根葉 | 1本分 | | |
| | 桜海老 | 8グラム | | |
| | ごま油 | 大さじ1 | | |
| | ねこぶだし | 大さじ1 | | |
| 作 り 方 | 調理時間 (10) 分 | | | |
| | <p>① 大根葉を茹でて絞ってから細かく刻む。</p> <p>② 温めたフライパンにごま油大さじ1杯しき、 ①の大根葉をさっと炒める。</p> <p>③ ②に桜海老を入れ、ねこぶだし大さじ1杯で味付けし、 煎り胡麻を最後に煎り胡麻入れて炒めれば、完成。</p> | | | |
| | | | | |

| | |
|--------------|--|
| アピール ポイント | (工夫した点や、おいしく作るためのポイントなど) 捨ててしまう大根葉を桜海老と炒めることで、ご飯のふりかけに変身! |
|--------------|--|

レシピ考案者：ムーちゃん