

万願寺とうがらしと油揚げのおかか醤油炒め



材料

A) 万願寺とうがらし	5～6本 (130g)
塩	少々
ごま油	適量
B) 醤油	大1
みりん	大1
油揚げ	1枚
生姜	1かけ
かつお節	1パック (4g)

できるから始まる
楽しい食育

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ① 万願寺とうがらしは、2センチくらいの幅の斜め切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② Bを混ぜておく。
- ③ フライパンにAを入れて混ぜてから、火にかける。パチパチ音がし始めたら油揚げも入れ、全体に広げ、ふたをして蒸し焼きにする（3分）。油揚げをひっくり返し、再びふたをして蒸し焼きにする（3分）。（中火で両面3分ずつ）
- ④ すりおろした生姜とBを回し入れ、全体をひと混ぜしたら、火を止めて、最後にかつお節を混ぜる。