

2013年 7月13日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】大根のじゃこ炒め

<材料> 1人分

- ・大根 70g(約3cmの大きさ)
- ・ごま油 小さじ1
- ・しらす干し 2g
- ・めんつゆ(3倍濃厚) 大さじ1
- ・清酒 上撰 7g
- ・粗挽き黒こしょう 少々
- ・白いりごま お好みの量



<作り方>

- ①大根は、皮ごと横に薄切りにして、千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて、中火にし、大根・ちりめんじゃこを炒める。
- ③大根が透き通ったら、めんつゆと酒を入れ、水分を飛ばすようにさっと炒めて、火を止め、黒こしょうをふる。

◆すご技!~ひねりごま編~◆

「ひねりごま」とは…

いりごまをつまんで、指先でギュッとひねりつぶしたごまのこと。
ごまの香りがはじけ、風味がアップします。