

すぐきとかぶらの炒め物

エネルギー：76kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

すぐき	100g
かぶら	4個
鷹の爪	1本
万能ネギ	適量
ゴマ油	大さじ2

* 作り方 *

鷹の爪は種を取り、輪切りにする。
かぶらは葉を切り、皮をむき、8等分に
串切りにする。葉の部分は2cmほどの大きさに切る。

フライパンにゴマ油、鷹の爪を入れ熱し、
かぶらを加え炒めます。

かぶらの表面に焼き色が付き、火が通ったら、
かぶらの葉、すぐきを加えてサッと炒める。

皿に盛り付け、出来上がり。お好みで万能ネギを
ふりかける。

