



わさび菜とちくわの おかかしょうゆ炒め

ギザギサ葉っぱで爽やかな辛み～わさび菜レシピ③

わさび菜とちくわのおかかしょうゆ炒め

材 料 (2人分)

わさび菜…………… 5枚
ちくわ…………… 2本
サラダ油…………… 小さじ2
★かつおぶし…………… 1/2袋
★しょうゆ…………… 小さじ1弱
★だしパック(中身)… 小さじ1/5
※まるものだしパック使用

- ① わさび菜は1cmに切り、ラップをして電子レンジ600W・1分30秒加熱する。
- ② ちくわは3mm幅に切る。
- ③ フライパンに油を加熱し、ちくわを炒める。
- ④ ③に①のわさび菜を入れて、★を入れよく混ぜて炒める。
- ⑤ わさび菜がしんなりしたら、皿に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- わさび菜は最初にレンジした方が炒める際に時短になります。
- わさび菜は歯ごたえがなくなるので炒めすぎに注意してください。
- 味つけはお好みで調整してください。