

旨味菜のおかか浸し

<< 旨味菜の食感とコクを楽しむ炒め浸し >>



材料 (2人分)

旨味菜	300g
けずり節	8g
ゴマ油	大さじ1
A	
{ 醤油	大さじ1
{ 日本酒	小さじ1
{ 水	大さじ2

作り方

- ① 旨味菜は根元を切り落とし、葉と茎とに分け、それぞれ3cm長さに切る。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、①の茎を炒める。色が変わったら、葉を加えてさっと炒める。
- ③ Aを合わせ、鍋肌から加えて絡め、火を止める。けずり節を合わせる。

※POINT

旨味菜を長めに炒めると甘みが増します

