

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	300 g
けずり節	8 g
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 3 cm 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

