

パリパリ夏菜の豆板醤炒め

<< シャキシャキした食感をピリッと楽しむ >>



----- 材料（2人分） -----

パリパリ夏菜	150g
イカ胴	1/2 杯
ニンニク	1片
ゴマ油	大さじ 1 強
塩	適量
ホワイトペッパー	適量

A

}	醤油	小さじ 1
	日本酒	大さじ 1/2
	豆板醤	大さじ 1/2
	オイスターソース	大さじ 1/2

----- 作り方 -----

- ① パリパリ夏菜は、4～5cm 長さに切る。
- ② イカの胴は、8mm 幅に切り、塩・胡椒する。
- ③ ニンニクは、みじん切りにする。
- ④ フライパンに③とゴマ油を入れ、中火にかける。ニンニクの香りが立ってきたら強火にし、②を色が変わるまで炒める。
- ⑤ ①を加えてさっと炒め、合わせておいた A をまわし入れて火を止める。

※POINT

パリパリ夏菜は炒め過ぎないこと

