

とうがらしとおじゃこの炒め煮



材料（作りやすい分量）

とうがらし	… 200g
サラダ油	… 適量
ジャコ	… 20g
酒	… 大さじ 2
水	… 大さじ 2
砂糖	… 大さじ 1
しょう油	… 大さじ 1
みりん	… 大さじ 1
かつお節	… 5g

作り方

- 1) とうがらしのヘタを取り、縦に切り込みを入れて種を取る。斜めに二等分に切る。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、①のとうがらしを炒める。
- 3) ジャコを加えて炒め、酒・水・砂糖・しょう油・みりんを順に加えて炒め煮る。
- 4) 最後にかつお節を振ったらできあがり。



アツアツでも冷やしても美味！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

