



料理レシピ



《メニュー名》 ニンジンの明太子炒め

《メニューの説明》 明太子のピリッとした辛味・旨味がニンジンによく合う1品です。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・ニンジン 50g (1/4本)
- ・ちくわ 1/2本

A

- ・明太子 15g
- ・酒 小1

- ・サラダ油 小1
- ・醤油 少量

《作り方》

- ① ニンジンは長さ4cm程の縦方向の千切りにし、ちくわは斜めに切ります。明太子はほぐし酒と合わせておきます。
- ② フライパンにサラダ油をひき熱し、ニンジン、ちくわを入れ中火で炒め火が通ったら、火から外し A を加えます。再び火にかけ、最後に香り付けで醤油を入れます。

《調理 POINT》

- ・ニンジンは、明太子がよくからむように千切りがおすすです。
- ・明太子はスケトウダラの卵巣を塩蔵し、唐辛子などの調味料で漬けたものです。味付けは、明太子の旨味と香り付けの醤油のみで美味しく仕上がります。

《MEMO》

