

今月の応募献立

(2月分)

献立名

だいこんと小松菜のこんがり炒め



材料名
(4人分)

だいこん	80g	酒	4g
小松菜	40g	しょうゆ	少々
まぐろ油漬け	40g	塩	少々
鶏豚湯	4g	ごま油	少々

(中華だしでもOK)

作り方
(レシピ)

- ① だいこんは皮をむき、5ミリのちょう切りにして下茹でする。
- ② 小松菜は3センチに切る。
- ③ フライパンを熱し、まぐろ油漬けと①のだいこんを加えてよく混ぜ、調味料で味つけする。
- ④ ③に小松菜を加え、サッと火を通したら、ごま油で仕上げる。

献立の特長

ツナ(まぐろ油漬け)の味を十分に活かした献立です。小松菜を他の野菜で代用してもよいでしょう。だいこんはあらかじめ下茹ですておくと、味がよくしみこみます。