



お野菜のメニュー

ししとうの苦味とじゃこのはごたえにカリフォルニア・レーズンの甘酸っぱい風味が効いたレシピです。

ビールのおつまみに。ごはんのおかずにもぴったりです。
ししとうの苦味とじゃこの歯ごたえにレーズンの風味がきいています。

「ししとうとカリフォルニア・レーズンのじゃこ炒め」



材料 (4人分)

ししとう	20本
カリフォルニア・レーズン	60g
じゃこ	40g
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量



作り方

- (1) ししとうは串で皮に小さく穴をあけ、空気が通るようにします。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、ししとう、カリフォルニア・レーズン、じゃこを加えて炒め、塩、こしょうで味を整えてできあがりです。

※ じゃこの塩分を考えて塩加減をします。

