

イタドリの三色炒め

イタドリのシャキシャキ食感を楽しむ一品。
油揚げの甘さと唐辛子のピリ辛がアクセントになります。

【材料】 * * * * *

■塩抜きしたイタドリ 100g

■人参 100g

■油揚げ 30g程

■唐辛子 1/2本

A { ■しょうゆ 大さじ1

■みりん 小さじ1

■ごま油 適量



【作り方】 * * * * *

①別レシピ「イタドリの塩漬け」を多めの水に浸し、途中で水を1回替えて少し塩気が残るくらいまで置き、水気を切る。

②人参を細切りにして①と一緒にごま油をひいた鍋に入れ、Aを加えてしんなりするまで炒める。

③油揚げを適当な大きさにちぎり、②に加えて少し火を通してできあがり。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし