

食材2つだけ!

明太子

×

しらたき



調理時間

10分

味付けしっかり、ヘルシーでも大満足

明太しらたき

材 料 (2人分)

しらたき 100g

明太子 1/2腹

○酒 大さじ1

○しょうゆ 小さじ1

塩・こしょう 適量

サラダ油 小さじ1

1 材料を切る

しらたきはざく切りにし、たっぷりの水と一緒に鍋に入れ、3分茹でてザルに上げる。明太子は包丁の背を使って薄皮からこそげ取る。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、しらたきを炒める。水気がなくなってきたら○と明太子を入れ、全体が混ざったら火を止める。塩・こしょうで味を調える。



このお店のチラシが見られる!

Tokバイ

検索