

## ねごろ大唐とじゃこの炒め物

短時間に出来て、おかずや箸休めの一品にぴったり。

### 【材 料】

ねごろ大唐	12~13本
ちりめんじゃこ	40g
塩昆布(乾)	20g
煎りごま	少々
サラダ油	小さじ2



### 【作り方】

- ① ねごろ大唐はたて半分に切り、種を取って斜めの千切りにする。。
- ② ちりめんじゃこは熱湯をさっとかける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ねごろ大唐、ちりめんじゃこの順に炒める。
- ④ 炒まったら塩昆布を加え、すぐに火を止める。
- ⑤ 全体に塩昆布の味がなじんだら皿に盛り、ごまをふる。

※ ねごろ大唐は、強火で短時間に炒めておくと、冷めても色が変わりにくい。

※ 塩昆布を入れて加熱すると、昆布に含まれるしょう油などの調味料が焦げるので、必ず、すぐに火を止める。

※ 赤く色づいた大唐やエリンギを入れてもよい。