

今月の食材
たけのこ

即席メンマ

材 料 (2人分)

- ・孟宗たけのこ(水煮) ……120g
- ・ラー油 ……適量
- ・ごま油 ……適量
- ・白いりごま ……適量

【調味料A】

- ・鶏ガラスープの素 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・みりん ……大さじ1
- ・水 ……300cc



作り方 (調理時間 約10分)

- ① たけのこの水気をきり、長さ6cm、厚さ2mm程に切る。
- ② フライパンにごま油をひいて①を強火でサッと炒めたら、【A】を加え中火で煮る。
- ③ フタをせず約5分ほど煮詰めたら、火を止め、ラー油をあえる。
- ④ 粗熱が取れたら、お好みの量を盛り付け、白ごまをトッピングして完成。

残った汁ごと密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やすと、より味が染み込みます♪
辛いのが得意ではない方は、ラー油は2~3滴がおすすめです。