

生芋こんにゃくで美味しいおかず
Menu suggestion

ホーム > 生芋こんにゃくで美味しいおかず

ゴーヤと糸こんに
ゃくにんじくおかつ炒め

ゴーヤと糸こんにゃくにんじくおかつ炒め

このレシピを印刷する。

季節のゴーヤに糸こんにゃくの食感、
にんじくかつお味が決め手。



材料 (2~3人分)

・ゴーヤ	1/2本
・糸こんにゃく	1袋
・かつお節	2パック
・にんじくみじん切り	1かけら分
・醤油	大さじ2
・塩・こしょう	少々
・サラダ油	大さじ1

- 1 ゴーヤはわたをきれいに取り除き、3mm位の厚みに切ります。
糸こんにゃくは食べやすい長さで切って、熱湯でさっと茹でて水気を切っておきます。
- 2 油を熱してにんじくを炒め、香りが立ったら強火にして糸こんにゃくを加えて炒めます。
ゴーヤ、かつお節も加え、醤油を加える。
- 3 全体に水分が飛んだら塩、こしょうで味を整える。
出来上がりです！

このページのTOPに戻る