



こまつなの炒め物

福岡市内産のこまつなを使用した炒め物です。しらす干しも入っていて、カルシウムの豊富な常備菜としても便利な一品です。

こまつな	200g	油	適量	みりん風調味料
しらす干	15g	白ごま	10g	少々
もやし	75g	しょうゆ	少々	

(作り方)

こまつなはゆでて2 cm長さに、もやしは適宜切っておく。
白ごまは炒って、切りごまかすりごまにする。
油を熱し、しらす干しを炒め、もやし、こまつなを加えて炒める。
しょうゆ、みりんで調味し、白ごまを入れて仕上げる。