



常備菜として毎日作っておきたい一品です。

おかかとエリンギ炒め

採れたて

大人向け

材料 (4人分)

川俣菜	200g
エリンギ	1袋
油揚げ	2枚
かつお節	2袋
ゴマ油	} 大さじ1
醤油	
酒	



普段の食卓で、日々手軽に食べられる一品です。

エリンギでなくても、椎茸など他のキノコ類や、刻んだ大根などと炒めても美味しいです。

作り方

- 1 川俣菜は5cmのざく切りに。エリンギと油揚げは食べやすい大きさに薄切りにする。
- 2 フライパンにゴマ油を引き、①を炒める。
- 3 川俣菜に火が通り、しんなりしてきたら、酒・醤油を入れ軽く炒め合わせる。
- 4 最後にかつお節を散らして、完成。