

ニンニクの芽のバター炒め



材 料 (1人分)	イカの切り身……………50g	胡椒……………適宜
	ニンニクの芽……………3本	バター……………5g
	ジャガイモ……………(大)1個	サラダ油……………適宜
	黒酒……………大さじ1・1/2	
	醤油……………小さじ1/3	
	塩……………小さじ1/3	

- 作り方
- ①イカの切り身は食べやすい大きさに、ニンニクの芽は2cm長さに切る。
 - ②ジャガイモはゆでて皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、全体に油がまわったら黒酒を加える。
 - ④ひと炒めしたらジャガイモを入れて全体をませ、醤油、バター、塩、胡椒で味を調える。

ニラとモヤシの炒め物



材 料 (2~3人分)	ニラ……………1把
	モヤシ……………1/2袋
	黒酒……………大さじ2
	醤油……………大さじ3
	塩……………少々
	サラダ油……………適宜

- 作り方
- ①ニラは2cm長さに切る。
 - ②フライパンに油を熱して強火でモヤシを炒め、ニラを入れる。
 - ③さっと炒めたら黒酒を入れて全体に絡め、醤油、塩を加えてひとませする。

※モヤシの芽と根を取ると料理がきれいです。

