

《炒めなます》 10人分

寒川茅ヶ崎北最寄 2016. 2. 2

【材 料】

・大根	350g	甘酢	
・人参	70g	・酢	50 cc
・しょうが	10g	・砂糖	大さじ 1・1/2
・蒸し昆布	10g	・塩	小さじ 1/2
・炒め油	大さじ 1		

【作り方】

- ・大根は長さ 4 cm、幅 1.5 cm。厚さ 2 mmの短冊切り。
- ・人参は大根より一回り小さめの短冊切り。
- ・しょうがはせん切り。
- ・甘酢を混ぜておく。
- ・油で野菜を炒め、大根が透き通ったら甘酢を回しかけ、フツフツしてきたら火を止め、バットに広げて冷まし、混ぜながら味をしみこませる。

