



コンフと筍の中華炒め

ごはんのせて丼にしたり、豆腐にのせたり、レタスに巻いて食べても！

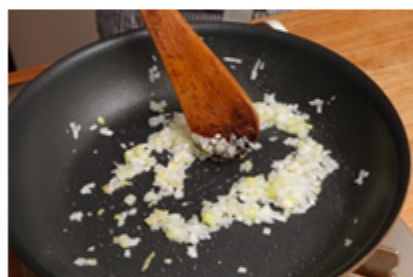
★ 材料(2人分) ★

- コンフ(中華風味) 大さじ2(30g)
- 長ねぎ 5cm長さ
- ショウガうすぎり 3枚
- 筍(下ゆでしたもの、水煮) 100g
- a(醤油：大さじ1、酒：大さじ1、砂糖：小さじ2)
- ごま油 大さじ1



コンフ(中華風味)使用

★ 作り方 ★



- 1 筍は細ぎり、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
フライパンにごま油をいれ、長ねぎ、しょうがを弱火で炒める。



- 2 香りがしてきたらコンフを加え中火弱で炒め、筍を加え炒める。



- 3 aを加え中火で水分を飛ばしながら炒める。水分がなくなったらOK。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

広沢さんの料理のポイント♪

筍を炒める前に、コンフと長ねぎ、しょうがを絡ませておくと味がまとまります

TASTE

料理の感想

コンフの中華味が、筍の独特のえぐみを和らげてくれます。ごま油の香ばしさが、食欲をそそる一品に。ビールのおつまみにも、ご飯のおかずにもなるスグレモノな一品。