

ご飯がすすむ！ からし高菜の豆腐あえ



*写真はイメージです

ご飯がすすむ！からし高菜の豆腐あえ

[材料(2人分)]

からし高菜	50g
長ねぎ(みじん切り)	1/3本
ちくわ	1本
木綿豆腐	1/4丁
干し桜エビ	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1
胡麻油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

[作り方] 調理時間:約15分

- 豆腐はしっかりと水気を切る。
ちくわは長さ3cmの細切りにする。
- フライパンに胡麻油を熱し、からし高菜、ちくわ、干し桜エビ、いりごまを加えて炒め、火が通ったら皿などにとり粗熱をとる。
- ボウルに1と2、長ねぎを入れ、1の豆腐をつぶしながらさっとあえ、仕上げにしょうゆを回しかける。

使った商品はこちら



SECTAN
WISDOMFUL
FOOD

からし高菜

肉厚で、歯切れ・風味の良い農家契約栽培高菜を使用。化学調味料無添加のピリ辛調味で絡めた一品です。