

やさしいため

1998.4.10 水塚 S. Saito

レタスで巻いてアベアリ。春まきの具にし（アリ）。めん類の上にはのせたりとべんりなやさしいため。（物足りない人は豚肉など少し加えて下さい。）

● 材料 干いたけ・はるさめ・にんじん
キャベツ・もやし・ニラ
ごま油・塩・こしょう・しょうゆ

● つくりかた

- ① 干いたけを戻してよく切る
- ② 春さめは熱湯につけて戻し、てきとうな長さに切る。
- ③ にんじん キャベツ をせんざりにする
- ④ フライパンに油を入れて炒め、にんじん キャベツ・しいたけを強火でいためる。
- ⑤ 春雨・もやし・ニラを加えて半ばやくいため 塩・こしょう・しょうゆで味をつける。