



※写真はイメージです。

カリッとふんわりじゃこがらめで箸がすすむ！

## ほうれん草と生しいたけのじゃこ炒め

カリッとふんわりじゃこがらめで箸がすすむ！

## ほうれん草と生しいたけのじゃこ炒め

### 材 料 (4人分)

ほうれん草……………2束(400g)  
 生しいたけ……………1パック(100g)  
 玉ねぎ……………1/4個  
 にんにく……………1片  
 ちりめんじゃこ……………40g  
 ごま油……………大さじ2  
 A [ 塩……………小さじ1/3  
   こしょう……………少々  
   塩……………少々

### 作 り 方

1. ほうれん草は塩を加えた熱湯でかためにゆでて冷水に放し、水気を絞って4cm長さに切る。
2. 生しいたけは石づきを除いて薄切りにし、玉ねぎも薄切りにする。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. ちりめんじゃこは目の細かいざるに入れて熱湯をかけ、水気をきる。
5. フライパンにごま油大さじ1/2、3、4を入れて弱火でカリッと炒め、とりだす。
6. 5のフライパンにごま油大さじ1・1/2を熱して2、1の順に入れ、炒め合わせて5を戻し、Aで調味する。