



※写真はイメージです。

味浸み煮びたし召し上がれ！

長いもとブナしめじのcantanおかず煮びたし

材 料 (2人分)

若どりむね肉	1/2枚
長いも	100g
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
ブナしめじ	1/2袋(50g)
サラダ油	適量
<つゆ>	
ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 (つゆ希釈用)	3/4カップ
水	3/4カップ

作り方

1. 若どりむね肉はそぎ切りにする。長いもはひと口大に切って、拍子木切りする。パプリカは5mm幅に切る。
2. ブナしめじは石づきを取って小房に分ける。
3. フライパンにサラダ油をひき、1と2を揚げ焼きにする。余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。
4. <つゆ>の入った器に3を入れ、粗熱を取る。