

～切干大根のマヨネーズ炒め～

<4人分>

切干大根(乾燥)・・・15g

ひじき(乾燥)・・・2g

本みりん・・・小さじ 1/2

こい口醤油・・・小さじ 1/2

にんじん・・・10g

ツナ缶・・・20g

ピーマン・・・1/2 個

コーン(冷凍または、缶づめ)・・・小さじ1

マヨネーズ・・・小さじ4

塩・コショウ・・・少々

<作り方>

①切干大根はぬるま湯で戻し、ざく切りにする。

②本みりんとこい口醤油で、切干大根とひじきを煮る。

③にんじん、ピーマンは、細千切りにして、味がついた②の中に入れ、火を通す。

④ツナ缶、コーンも③の中に入れ、火を通す。

⑤最後にマヨネーズであえて、塩コショウで味をととのえる。