



ずいきの中華風炒め

-材料- (3~4人分)

- *ずいき 200g
- *ごま油 大さじ1
- *みりん 大さじ1・1/2
- *だし醤油 大さじ1
- *ゴマ 少々

-作り方-

1. あく抜きしたずいきを食べやすい大きさに切る。
2. フライパンを熱し、ごま油を入れ、ずいきを炒める。
3. みりん・だし醤油を加え、水分がなくなるまで炒める。
4. 火から下ろし、ゴマを和えて完成。

中がスポンジのようになっているので、味が染み込みやすいのが特徴です！