

こんにやくとちくわの磯辺炒め

材料

こんにやく1枚(250~300g)

ちくわ3本

★酒、醤油各大さじ2

★みりん大さじ3

青のり大さじ1

いりごま適量

ごま油(炒め用)適量



作り方

1



こんにやくは6~8mm幅に切り、中央に切り込みを入れる。
その穴に、こんにやくの端を入れ、くるんと返す。手綱です！

2



沸騰させたお湯に、手綱こんにやくを入れ、しばらく茹で臭みを取る。
ザルにあげる。ちくわは1本を3等分程に、斜めに切る。

3



フライパンにごま油をひき熱し、こんにゃくを炒める。うっすら焼き色がつくくらい、しっかり炒める。

4



火を止め(調味料の焦げすぎ防止)、★を入れ、再び火にかける。水分が少なくなってきたらちくわを加え炒める。

5



やや火を弱め、焦げに注意しながら、炒め、水分を煮詰める。
火を止め、青のりといりごまを和える。
出来上がり！