



# 副菜：焼きネギのピリ辛炒め

★1人分★  
70kcal 塩分：0.8g



【材料】	2人分	4人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・長ねぎ</li> </ul>	1本 (140g)	2本 (280g)	<p>下準備 ↓ 炒める</p> <p>① <b>長ねぎ</b>は洗って根元を切り落とし5cm幅にカットする。</p> <p>② 濡れたままの長ねぎをフライパンに並べ蓋をして弱火で焼き色がつくまで蒸し焼きにする。</p>  
<p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みりん</li> <li>・酒</li> <li>・濃口しょうゆ</li> </ul>	大さじ1 大さじ1 大さじ2/3	大さじ2 大さじ2 大さじ1・1/3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごま油</li> <li>・一味唐辛子</li> </ul>	小さじ1/2  適量	小さじ1  適量。	<p>仕上げ</p> <p>③ フライパンに【A】を入れ煮る。汁気がなくなったら香りつけに最後にごま油を鍋肌に回し入れる。</p> <p>④ 器に盛って一味唐辛子を適量かけたら完成！</p>