【作り置きレシピ】万願寺唐辛子とちりめんじゃこの炒め物

【作り置きレシピ】万願寺唐辛子とちりめんじゃこの炒め物

こんにちわ～(*^o^*)

今日は夏が旬の万願寺とうがらしとじゃこを使った簡単・作り置きレシピの紹介です♫

この季節の万願寺とうがらしは身も厚くて、味がぎゅっと詰まっていて美味しいですよね～□

材料

・万願寺とうがらし・・・10本(約200ｇ)
・ちりめん（ちりめんじゃこ可）・・・25ｇ
・ごま油・・・大さじ１
・A　酒・・・大さじ２
・Aみりん、醤油・・・各大さじ1弱
・A　砂糖・・・ひとつまみ～小さじ1（お好みの甘さで）

万願寺唐辛子 とちりめんの炒め物の作り方

①万願寺とうがらしはヘタを切り、タテ半分に切って種を取りのぞき、１．５ｃｍ幅の斜め切りにする。Aの調味料は合わせておく。
②フライパンにごま油をひき、中火にかけ、万願寺とうがらしを１分ほど炒めたら、ちりめんじゃこを入れてさらに炒める。
③万願寺とうがらしに火が通って来たら、混ぜ合わせたAを加え、焦げないように水気を飛ばしながら炒め合わせる。

[illegible]

[illegible]

[illegible]/[illegible]

[illegible]♫

[illegible]BLOG[illegible]

[illegible]