ネギ味噌こんにゃく

材料

こんにゃく	１枚（350g）
長ねぎ	１本
味噌	大さじ１
醤油	大さじ１
砂糖	大さじ１
酒	大さじ１
ごま油	大さじ１
一味唐辛子	少し

① こんにゃくは食べやすい大きさにちぎって湯がいておきます。

② 長ねぎは３㎝のぶつ切りにして、フライパンか鉄鍋を使い中火にかけて転がしながら焼き目をつけます。

③ フライパンにごま油を入れて中火にかけ、①のこんにゃくを入れて火を強め、焦げ目がついてきたら砂糖、酒を入れてさらに炒めます。

④ 醤油と味噌を加えて良く混ぜ、②のねぎも加え唐辛子をふってできあがり。

りょんりょん料理セミナー

ryonryon.kikko