

ゆで干し大根と シーチキンの煮物

シーチキンの煮物の作り方



材料はこれ!

ゆで干し大根…50g位
 人参…小1本
 シーチキン…1缶 油揚げ…1枚
 酒、みりん、砂糖…各大さじ1
 醤油…大さじ3 めんつゆ…大さじ2



油を使わずに
 シーチキン缶で炒めて
 あっさりだけど
 しっかりした味に!!



①ゆで干し大根をぬるま湯で
 20位分戻し、材料を切る。
 人参(3cmくらいの太目の千切り)
 油揚げ(5mm位の千切り)。



②シーチキンをフライパンに入れ、
 人参・切干し・シメジ・油揚げの順に入れ
 しんなりするまで炒める。



③水を材料が隠れる程度に入れ、
 酒・みりん・砂糖・醤油・めんつゆを入れ
 汁がほぼなくなるまで煮る

完成!