

# 生きくらげと 生姜の たらこ炒め

エネルギー：94.65 kcal (1人前)  
食塩相当量：2.22g (1人前)

妙義ナバファームオフィシャルサイトで  
おいしいぎのレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

コリコリの生きくらげに、ザクザクした生姜、プチプチしたたらこ、変わった食感が楽しめる佃煮風の炒めもの。白いご飯が進むクセになる味と食感です。

料理 近藤由香子

## ■材料 (2人分)

生きくらげ(細切り) …… 5~6枚(約65g)  
しょうが(スライスを細切り) …… 2枚分  
しょうゆ …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1/2  
みりん …… 大さじ1/2  
たらこ(袋から出してほぐす) …… 1/2腹  
油 …… 大さじ1/2

## ■作り方

- ① フライパンに油を熱し、生きくらげ、しょうがを入れて炒める。
- ② しょうがに火が通ってきたらAを加えて汁気がなくなるまで炒めからめる。
- ③ ②にたらこを加えからめ、たらこに火が通ったら火を止め器に盛る。

Point!

作ってから少し置いておくくと味がなじみます。  
たらこがなければ、生きくらげと生姜だけで  
作ってもシンプルな食感で美味しいです。

