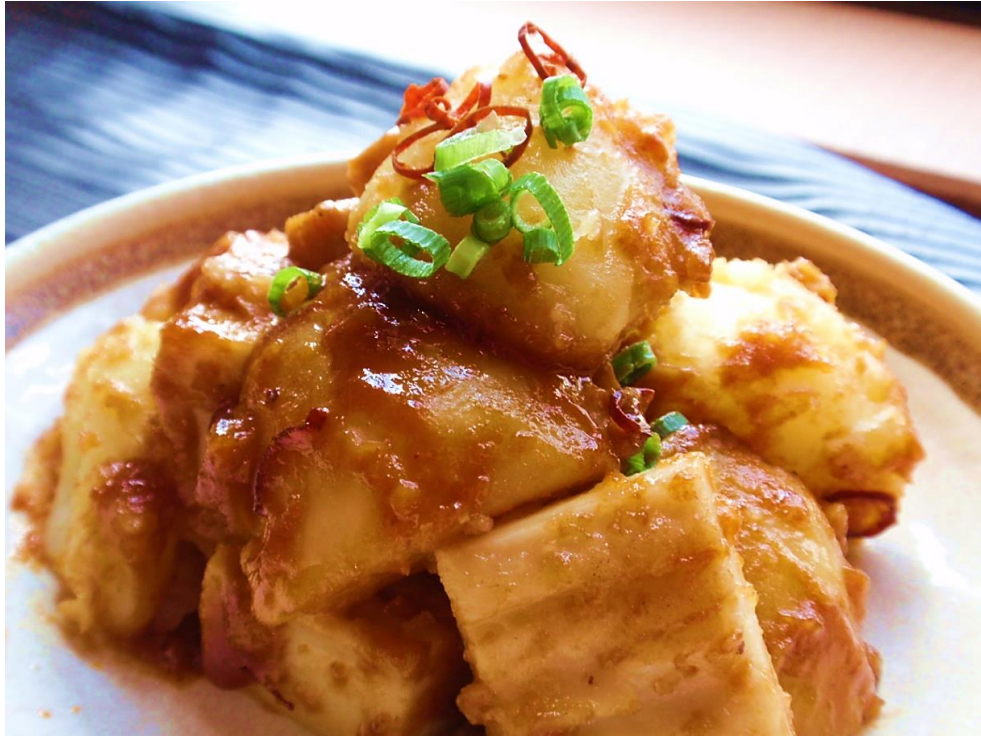


じゃがいもと角麩の 甘辛味噌炒め



【材料】（4人分）

じゃがいも	2個
角麩	1/2袋
青ネギ	適量
油	適量
鷹の爪（小口切り）	適量

《タレの材料》

市販の味噌ダレ	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2



おすすめポイント

冷めても味がしっかりついているので、お弁当の一品にも！！

【下準備】

- ① じゃがいもは皮付きのままレンジで加熱する。
（目安：電子レンジ500Wで5分）
- ② ①のじゃがいもの皮をむき一口大にカットする。
- ③ 角麩は一口大にカットし2、3分茹でる。
- ④ 青ネギを小口切りにする。
- ⑤ タレの材料を混ぜておく。

【作り方】

1. フライパンを熱して油・鷹の爪を入れる。次に②のじゃがいもと③の角麩を入れて軽く焼き目をつける。
2. 1.のフライパンに⑤のタレを入れて軽く絡めながら炒める。
3. 2.を器に盛りつける。④の青ネギをちらしてできあがり。