

しじみと

カロシ

シイタケ

・しじみの殻を洗って

干す

たけのこは皮を剥いて

干す

シイタケは

乾燥させて

戻す

干す

* 材料 (2人分)

- ・ しじみ 1/2 杯 ・ カロシ 1 杯
- ・ たけのこ 1 杯 ・ 醤油 1 杯
- ・ シイタケ 1 杯 ・ 塩 少々

作り方

- ・ しじみの殻を洗って干す。カロシは皮を剥いて干す。
- ・ 醤油を炒めると、しじみとカロシを炒め、たけのこを加える。
- ・ たけのこ、しじみとカロシを炒め、醤油、塩を加える。