

熊本トヨペット

POPPIN'カラフルレシピ°

~No. 77~

新玉ねぎの めんたいに炒め "副菜"

◎ 材料2人分

◎ 新玉ねぎ 1コ

◎ めんたいに 40グラム (1/2 腹分)

◎ サラダ油 大さじ 2/3

◎ 酒 大さじ 1 ◎ しょうゆ 少々

◎ お弁当のときまに
入れたリ。
玉ねぎの他に
ピーマンでもOK!!

* つくり方 *

1. 玉ねぎは 立て半分に切って、切り口を下にして幅1cmの
半月切りにして、ほぐす。
めんたいには、うす皮に 立てに切り込みを入れ包丁の先で
中身をかきだす。
2. フライパンに サラダ油を中火で熱し玉ねぎを入れて
炒め、しんなりするまで炒める
3. ②に、めんたいにもかき混ぜほぐしながら炒めて酒をふり
めんたいに火が通ったら、しょうゆをかき混ぜ全体を混ぜる