

人参のたらこ和え



材料【4人分】

- 人参……………1本(200g)
- たらこ……………50g
- サラダ油…大さじ2
- 料理酒……………大さじ1

作り方

- ① 人参を千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、人参・料理酒を入れて中火で1分程炒める。
- ③ たらこの薄皮を指先で挟み込みながら、たらこの中身だけをフライパンに入れ、さらに炒める。
- ④ たらこに火が入り、人参がしんなりしたら、出来上がり。