


御家族は幸せで賞

野菜量
約160g
(一人分)

長友 久美子さん

●作品名

あるもの野菜と砂ずりの 柚子胡椒マヨ炒め

材料費	約 400 円(2人前)	●出来上がりの写真 
調理時間	約 20 分(2人前)	
使用した食材と分量 (県産野菜には○)	2 人分	
食材	分量	
ピーマン	60g	
赤ピーマン	60g	
オクラ	50g	
小松菜	100g	
生しいたけ	60g	
砂ずり	100g	
塩こしょう	少々	
柚子胡椒	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
焼酎	大さじ1	
		●作り方 ①ピーマンは繊維に沿って縦に切る(種とわたごと) ②オクラは斜めに、小松菜は3センチ幅に、生しいたけは5ミリ幅に切る。 ③砂ずりは薄く切り、塩こしょうで下味をつける。 ④フライパンにサラダ油を入れ「③」を炒める。 ⑤砂ずりに8割火が通ったら、生しいたけと焼酎を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。 ⑥ピーマン、小松菜を加え炒め、最後にオクラを軽く炒め火を止める。 ⑦柚子胡椒とマヨネーズを合わせ、フライパンの中で絡めて出来上がり。