

■さつまいものつるの炒め煮



【材料・4人分】

・さつまいものつる	200g
・油あげ	1/2枚
・油	小さじ1
・だし汁	300ml

〔調味料〕

・さとう	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ2

【作り方】

1. さつまいものつるは4cm長さに切り、さつとゆでる。
油あげは縦半分に切り、短冊に切る。
2. 鍋に油を熱してさつまいものつるを炒め、油がなじんだら油あげも加える。
3. だし汁と調味料を加えて汁気が半量になるまで煮る。