

『芽キャベツのじゃこ炒め』

材料：4人分

| | |
|-------|-------------|
| 芽キャベツ | 1パック(16個入り) |
| 水 | 1カップ |
| じゃこ | 20g |
| かつお節 | 1パック |
| 醤油 | 大さじ1強 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |



【作り方】

- ① 芽キャベツは茎の部分を薄く切り、外葉を1~2枚取り除き、十字に切り込みを入れる。
- ② 塩を入れた湯で2分程下茹でする。
- ③ 鍋に水1カップと調味料を入れて煮立てる。
かつお節だけを取り除き、芽キャベツを加えて煮汁がなくなるまで煮込む。
- ④ 煮汁が少なくなったところで、かつお節を加え、ざっと混ぜる。