

『焼きトマトのおかかじょうゆがけ』

材料：4人分

トマト	2個 (300g)
ししとう	4本
エノキ茸	1袋 (100g)
A しょう油	小さじ2
みりん	小さじ1
削り節	3g
塩・胡椒	
サラダ油	



【作り方】

- ① トマトはヘタを取って1個をそれぞれ横4枚に切り、塩・胡椒各少々をふる。
- ② ししとうは小口切りにし、エノキ茸は根元を取って3等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、①の水気を拭いて弱火で両面をサツと焼き、器に盛る。
- ④ ③のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、②を炒めてAで調味する。
トマトにかけ、削り節をのせる。