



かぶらの葉とおじゃこの炒めたん

材料2人分

小かぶの葉	150g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
七味唐辛子(お好みで)	少々

つくりかた

1. 小かぶの葉は洗って、軸の部分は4~5mmの小口切りに、葉の部分は太目の千切りにします。
2. フライパンにごま油を熱し、小かぶの葉を入れ、しんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れます。
3. みりんを加えて、さっと混ぜ、しょう油を加えて味を調えます。お好みで七味唐辛子をふります。(しょうゆの量は、ちりめんじゃこの塩分により、加減してください)