

長ネギと油あげの ピリ辛炒め



材料と分量（2人分）

*各人、食べる量により異なります。

長ねぎ・・・・・・・・・・1本

油揚げ・・・・・・・・・・1枚

大葉・・・・・・・・・・2～3枚

醤油・・・・・・・・・・大さじ1

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

七味唐辛子・・・・・・・・ひとつまみ

作り方

- ① 油揚げと大葉は細切りに、長ねぎは食べられるところまで輪切りにする。
- ② フライパンにごま油と長ねぎ・油揚げを入れて中火で炒め、油揚げに軽く焦げ目がついたら大葉と醤油を加え、大葉がしんなりしたら火をとめる。
- ③ 七味唐辛子を加え、全体を混ぜ合わせる。

わが家ならではの工夫

冷蔵庫の中の余った材料で作ったのが始まりで、日によって内容が変わります。揚げ玉を加えるとサクサク食感が加わって更に美味しくなります。



【 審査評価 】

冷蔵庫の中の余った食材で作ったのが始まりとあり、食材を無駄にしない事でSDGs（持続可能な開発目標）の項目12番「つくる責任つかう責任」にも繋がると感じました。塩おにぎりはもちろん、お酒もすすむレシピでした。