



96Kcal,塩分1.1g(1人分)、調理時間10分

<材料> 4人分

しらたき	1袋
なま麩(よもぎ)	1/4本
炒め用サラダ油	大さじ2
明太子	1腹
塩、酒	少々
木の芽	

<作り方>

1. なま麩は1cm角に切る。
2. しらたきはざく切りにし、さっと湯通しする。
3. 明太子は皮を取る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1と2を炒め、3を入れ、絡め、塩と酒少々で味を整える。
5. 木の芽をのせる。