

# 生麩の甘辛花かつお和え

手間をかけずにすぐ作れます。



## 材料（4人分）

黒ごま麩 1本

花かつお 10g

調味料（A）

〔水 大さじ2 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1〕

## 作り方

- ① 生麩をサイコロ状にカットする。
- ② フライパンに油を少々引き、①の生麩を焦げ目が付くまで炒める。
- ③ 炒めた②に調味料（A）を入れ、更に煮詰める。
- ④ 火を止め、粗熱を取った③に花かつおを和えて出来上がり。

生麩は柔らかく弾力があるため、切り分ける際は、包丁の先端を支点に押し切るときれいに切ることができます。また、包丁は水で濡らしておくとし切り分ける際に生麩がくっつきにくくなります。