


はなっこりーのきんぴら

材 料 [6 人分]	はなっこりー 300g にんじん 75g(1/2 本) こんにゃく 80g(約 1/3 枚) ごま油 大さじ 1 1/2 讃岐風瀬戸内いりうどんだし 12g 砂糖 大さじ 1 1/2 弱 水 15cc 赤唐辛子 少々 いりごま 適宜	
作 り 方	<ol style="list-style-type: none">1. はなっこりーを 4~5cm の長さに切る。にんじん・こんにゃくは細めの短冊切りにする。2. フライパンにごま油を熱し、種を除いて輪切りにした赤唐辛子と 1 を入れてしばらく炒める。3. うどんだし・砂糖・水を加えて汁けがなくなるまで炒める。4. 炒りごまを加えてさっと炒める。5. お皿に盛る。	