

☆春雨の炒め物

さっぱりした美味しい春雨炒めです。

材料（4人分）	数量（g）	調理法
乾燥春雨	100g	① 春雨をゆで、水で洗って食べやすい大きさに切る。長ネギは斜めに薄切り、赤パプリカは半分にして細切りにする。 ② フライパンに油を入れひき肉を炒める。 ③ 肉の色が変わったら、長ネギ・パプリカを入れ炒める。全体がしんなりしてきたら、春雨を入れさらに炒める。 ④ 合わせ調味料を作っておく。 ⑤ 合わせ調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。 ⑥ 味がなじんだら、ごま油を入れて出来上がり。
鶏ひき肉	200g	
長ネギ	100g	
赤パプリカ	120g	
油	大2	
合わせ調味料		
しょうゆ	大2	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	100cc	
仕上げ用		
ごま油	大1	