

# こまつな いた メンマと小松菜のキムチ炒め

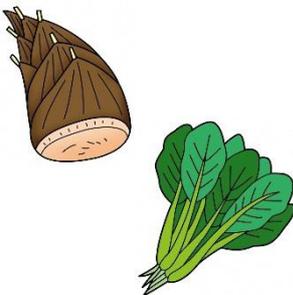


## ざいりょう 材料【4～5人分】

メンマ (水煮) あれば味付けなしが良い	100g	サラダ油	適量
こまつな	1/2束	濃口醤油	少々
白菜キムチ	100g		
人参	小 1/4本		

## ～ 作り方 ～

- ① メンマはさっと水洗いし (味付きの場合は水洗い不要)、人参は千切り、小松菜は2～3センチ幅に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、人参、メンマ、小松菜、白菜キムチの順に炒める。
- ③ 最後に、濃口醤油で味付けし仕上げる。



メンマは、麻竹という種類の竹を、乳酸菌発酵させた、発酵食品です。白菜キムチと一緒に炒めて、食べやすく仕上げています。メンマの独特な歯ごたえも楽しめる一品です。