キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

関西スーパー

Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

スタッフおすすめレシピの「推しピ」です

ちくわの炒り煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
159kcal	3.1g	約15分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

ちくわ（煮込み用）……2本
青ねぎ……2本
サラダ油……大さじ1
A
- 水……150ml
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1

■作り方

①ちくわは大きめの斜め切りにする
②青ねぎは長さ5～6cmのななめ切りにする
③鍋にサラダ油を熱し、❶を入れて中火で炒める
④❸にAを加え、汁が少しになるまで強火で煮詰める
⑤❹に❷を加え、青ねぎがしんなりするまで混ぜたら火を止める

スマイルmemo
もう一品欲しい時やお弁当のおかずにもおすすめです

cooking memo