

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ワンポイント  
焼肉や麺類に合わせても美味しく頂けます。



ニラ

## ニラ醬

材料(作りやすい量).....

ニラ...1束  
ニンニク...ひとかけ  
ショウガ...ひとかけ  
醤油...200cc  
オイスターソース...小さじ1  
コチュジャン...小さじ1  
ごま油...大きじ半分  
おかか...5g  
いりごま...大きじ2

作り方.....

- ① ニラは小さく刻む。ニンニクとショウガはみじん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油をひいてコチュジャンを香りが出るまで炒めニンニクとショウガを炒める。
- ③ ②にニラを加えさっと炒めたら醤油とオイスターソース、おかか・いりごまを加え味がなじむまで炒めたら出来上がり。

1人前  
約287kcal