

# しいたけとこんにゃくのピリ辛炒め



## 材料（1人前）

しいたけ	30g
こんにゃく	40g
さやいんげん	10g
サラダ油	2cc
赤唐辛子	少々

## （A）

だし汁	20cc
みりん	5cc
濃口醤油	5cc

## 作り方

こんにゃくは、茹でてアク抜きし、5mmくらいの太さの棒状に切って水気を切る。

しいたけは軸を取り、細切りにする。

さやいんげんは、さっと下ゆでして斜めに2cmの長さに切る。

フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが出てきたら、こんにゃくを加えて炒める。

全体に油がなじんできたら、しいたけを加えしんなりとしたところに、さやいんげんと（A）を入れ、水分がなくなるまで煮る。