

乾燥練馬大根の卵焼き

材料(4人分)

乾燥練馬ダイコン(細切り)	20g
干し海老	5g
ゴマ油	小さじ2
【A】	
酒	大さじ1
ニンニク醤油	大さじ1
卵	3個
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

1. 干し海老は戻してからみじん切りにしておく。
2. 乾燥練馬大根は戻してから、薄切りにしておく。
3. ボウルに卵を割りほぐし、塩を加えておく。
4. フライパンを熱してゴマ油を入れ、①を加えて炒め、香りが出てきたら②を加えて全体がなじむまで炒めて【A】を加えて混ぜ③のボウルに加えて混ぜ合わせておく。
5. フライパンを熱してサラダ油を入れ、④を流し入れてふわっと混ぜてから形を整えて、両面をきつね色に焼き好みの大きさに切る。

【メモ】

普通の切干ダイコンを使う場合は、戻してから2~3cm長さに切ってください。

乾燥練馬大根とひき肉のカレー炒め

材料(4人分)

乾燥練馬ダイコン(乱切り)	20g
鶏ひき肉	150g
インゲン	5本
【A】	
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1

1. 乾燥練馬大根は戻してから、薄切りにしておく。
2. インゲンはさっとゆでて(または電子レンジ加熱)、1cm長さに切っておく。
3. フライパンを熱してサラダ油を入れ、鶏ひき肉を加えてポロポロになったら、①を加えてよくなじむまで炒めてから②を加える。
4. ③に【A】を加えて調味して全体になじむまで炒める。

【メモ】

普通の切干ダイコンを使う場合は、戻してから2~3cm長さに切ってください。