

干鍋の美味しい作り方

< 用意するもの >

干鍋調味料50g 1袋

たこ200g

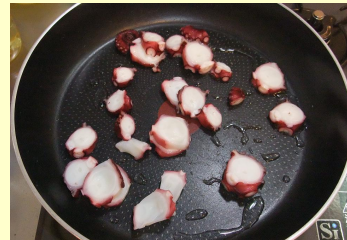
きゅうり1本

玉ネギ1個

長ネギ1本

パプリカ1/2個

食用油大さじ2杯



< たこ・きゅうり・玉ネギ・長ネギ・パプリカをお好みの大きさに乱切りしてください。 >

< よく熱したフライパンに油をひき、たこを炒めます。 >

< たこに火が通りましたら干鍋調味料を1袋入れ、味をよく絡ませます。 >



< の中にパプリカ・長ネギ・きゅうり・玉ネギの順に野菜を入れます。 >

< 野菜に火が通り、味が全体に絡みましたら出来上がりです。 >

四川流麻辣野菜炒め

