

大根とツナの ガーリック炒め



調理時間: 15分

分量: 2人分

材料

- 大根 1/3本 (300g程度)
- ツナオイル漬け 1缶
- ニンニク 2欠片
- 小松菜 (又は大根の葉) 4枚
- 塩 小さじ1/8
- 黒コショウ 少々

作り方

1. 大根は繊維を断ち切る方向に、7mm厚さ・1cm幅の短冊に切る。ニンニクは薄切りにする。小松菜は2cmの長さに切る。
2. ツナは油と分ける。
3. フライパンにツナの油とニンニクを入れ、中火にかける。ニンニクの香りがたってきたら大根を加えて炒める。
4. 5分程度、大根の表面に焼き色がついてまだ少し歯ごたえが残る程度で、ツナと小松菜を加えて混ぜ炒める。
5. 塩を加え味をととのえる。好みで黒コショウをふる。

ワンポイントアドバイス

・大根は部位によって食味が異なります。下部は、水分が少なめで、辛みが強いと言われていますが、その分味が馴染みやすいので、炒め物には向いています。

・大根の葉が手に入れば、さっと塩ゆでしてから小松菜の代わりに使ってください。