

材料

ずいき（里芋の茎）	4本	酢	大さじ2
油揚げ	1枚	砂糖	大さじ1・1/2
ちりめんじゃこ	5g	薄口しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2		

ず
ぎ
が
し

作り方

4人分

〈材料下準備〉

ずいき：手で皮をむいて（スジを取る要領）、5cmに切り、水にさらす
油揚げ：細切りにしてざるに入れ、熱湯をかける

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ずいきを入れて1分茹で、ざるに上げて水で冷ます
- フライパンにサラダ油を熱し、絞ったずいき、油揚げ、ちりめんじゃこを入れて炒め、調味料（酢・砂糖・薄口しょうゆ）を入れて和える

