

「福耳」となまり節

トウガラシのレンビ



ピリッと辛いアクセントが
なまりのうまみを引き立てます！

材料 (2人分)

トウガラシ「福耳」	2本
なまり節	2切
油	大さじ2
[A] (酒)	大さじ1
(みりん)	大さじ1
(しょうゆ)	大さじ1/2
マヨネーズ	適量

下ごしらえ

「福耳」は、ヘタを取り縦半分になりタネを出しておきます。

作り方

- ① 「福耳」を横半分に切ります。
- ② フライパンに油を入れて、「福耳」となまり節を入れて焼き色をつけます。
- ③ (2)に[A]を加えて味を絡ませます。
- ④ 器に盛りつけマヨネーズをかけます

ワンポイント

「福耳」の辛味がマヨネーズでまろやかに
なります。