

こんにゃくと万願寺唐辛子のピリ辛ソース炒め

■材料 4人分(1人分40kcal)

こんにゃク	2枚	ツバメ「ツバメソース(ゴールド)」	大さじ3
万願寺とうがらし 緑	5本	タバスコ	少々
マイタケ	1/2パック		
シメジ	1/2パック	サラダ油	小さじ1

■作り方

- ① コンニャクは両面に格子状に切り込みを入れ、2cmの角切りにする。
- ② 万願寺とうがらしはヘタを取り除き、縦に切って水の中で種を取り除く。水気を切って3cmの長さに切る。
- ③ マイタケ・シメジは石突きを取り除き、小房に分ける。
- ④ ボウルに「ツバメソース(ゴールド)」・タバスコを合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った①のこんにゃクを炒める。音が小さくなったら②の万願寺とうがらしを加えて炒める。
- ⑥ ⑤の万願寺とうがらしに火が通れば、③のマイタケ・シメジを加えて炒め、④の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑥を盛りつけて仕上げる。