



料理名

【癖になる刺激！ピリ辛メンマ】



作り方

調理時間 約10分

1. フライパンを熱し水煮メンマをぶち込み水分を飛ばす。
2. サラダ油、ごま油、食べるラー油、豆板醤、創味シャウタン、塩、おろしニンニク、おろし生姜、鷹の爪 を加えいため合わせる。
3. 常温になるまで冷まし、冷蔵庫で1日以上ねかせたら完成。

材 料

水煮メンマ	400g	■ 調味料	
		サラダ油	大さじ3
		ごま油	大さじ1
		食べるラー油	小さじ4
		豆板醤	小さじ1/2
		創味シャウタン	小さじ1
		塩	少々
		すりおろしニンニク	小さじ2
		すりおろし生姜	小さじ2
		鷹の爪	1本