

こんにゃくのオイスターソース炒め



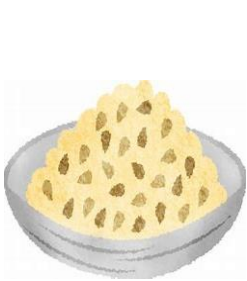
こんにゃくのオイスターソース炒め

■材料（4人分）

こんにゃく	2枚	A	オイスターソース	大2
白ごま	適量		醤油	大2
			みりん	大1
			酒	大1
			ごま油	大1
			一味唐辛子	少々

■作り方

- ① こんにゃくはスプーンで一口大にちぎります。
- ② ラ・クックグランに①と合わせたAを入れて、上火強 下火強で7分加熱します。
- ③ 加熱後、混ぜ合わせ、白ごまを振ります。



※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。