

そんな時に
ごはんのとも

パースエクスプレスのオリジナルレシピ 5

にんにくと たまねぎの ごま油炒め



〈調理例〉

にんにくは、スタミナ補強や疲労回復に最適な食材の一つです。炒められたにんにくの香ばしさと、たまねぎの甘味がごま油に絡まり、鷹の爪で辛みを加えることで、ごはんがすすむ一品に。



調理時間 約 15 分

材料	にんにく	2 個
	たまねぎ	2 個
	鷹の爪	2 本

調味料	塩	小さじ 0.5	ごま油	適量
	砂糖	小さじ 1.5	サラダ油	適量
	醤油	少々			

作り方



1 にんにく、たまねぎ、鷹の爪をみじん切りにする。

平松さん「サクサクに仕上げるために、なるべく細かくしてください」



2 フライパンにごま油とサラダ油を熱して材料を入れ、弱火で炒める。

平松さん「たまねぎの水分がなくなるまで、しっかりと炒めてください」



3 色が変わってきたら強火にし、調味料を入れて、焦げないように仕上げる。

平松さん「好みに合わせてフライド・ガーリックやナッツなどを加えると、さらに香ばしくなります」