

## 菜の花とうどの皮のさっと炒め



2人分

菜の花 100gくらい  
うどの皮 細めのうどん2本分くらい  
しらす 20g  
にんにくすりおろし 1/2かけ分  
ごま油 少々  
白だし 小さじ1

- 1) 菜の花はさっと茹でて水気を絞り食べやすくきる。
- 2) うどの皮は酢水にさらし、5mm幅、菜の花に合わせた長さに切る。
- 3) フライパンにごま油、にんにくをいれてしらすを炒め、うどの皮、菜の花を加えて炒める。
- 4) 白だしをまわしかけて出来上がり。