

長芋の塩昆布炒め



2人分

長芋 150g
ツナ 1缶(80gくらいの)
ネギ 1/2本
塩昆布 10g
しょうが・ニンニク 1かけくらい

1) しょうが・ニンニクはすりおろすかみじん切りにする。長芋は皮をむき、拍子切りにする。ネギは薄く斜め切り。

2) フライパンにニンニク・しょうが、ツナをオイルごと入れて火をつけてオイルがグツグツしてきたらネギと長芋を投入!

3) ネギがしんなりしてきたら、塩昆布を入れて出来上がり