



レタスのたらこ炒め

材料

- ・レタス … ½個
- ・たらこ … 小½腹
- ・オリーブ油 … 大さじ½
- ・塩 … 小さじ½弱
- ・こしょう … 少々
- ・バジル(ドライ) … 少々

材料

- 1) レタスは大きく手でちぎっておく。
たらこはほぐす。
- 2) 中華鍋かフライパンを熱し、オリーブ油をひいて
たらこを中火で炒める。
- 3) たらこがパチパチしはじめたら レタスを入れ弱火にし、
すぐに塩をかける。
- 4) 全体を大きく炒め、レタスの色がキレイに炒まったら、
こしょう、バジルで味をととのえる。

春キャベツでも
おいしい…。
たらこの塩味によって
塩は加減して下さい…。