

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

シライトマキバイ  
調理時間：約10分

## シライトマキバイの旨煮



ここが👍

シライトマキバイの中華風旨煮です。ごはんといっしょにどうぞ。

### 材 料（2人前）

シライトマキバイの身 （下茹でしたもの）	4個分	紹興酒	大さじ1/2
鶏がらスープ	1/2カップ	砂糖	小さじ1/2
醤油	大さじ1/2	水溶き片栗粉	適量
オイスターソース	大さじ1/2	ごま油	少量

1. シライトマキバイは縦に半分に切っておきます。フライパンにスープ、醤油、オイスターソース、紹興酒、砂糖を入れ火にかけ、温まったらシライトマキバイを入れます。



2. 2～3分煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、風味付けにごま油をかけます。

3. 器に盛り、小口に切った万能ねぎをかけて完成です。

