

主菜 「ししゃものピリ辛煮」

<材料（2人分）>

| | |
|------|-----------|
| ししゃも | 8 匹 |
| 切干大根 | 12 g |
| 唐辛子 | 1/5 本 |
| 長ねぎ | 1/10 本 |
| 〔だし汁 | 1/2 カップ |
| 酒 | 大さじ 1・1/3 |
| しょうゆ | 大さじ 2/5 |

🌸作り方🌸

- ① 切干大根はたっぷりの水の中で、もみ洗いし手早く絞り、新しい水につけてもどして水気を絞る。
- ② 唐辛子は小口切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に調味料と唐辛子を合わせて強火にかけ、煮立ったらししゃもを並べる。
- ④ 再び煮立ったら長ねぎを全体にちらして、切干大根を空いたところに加える。落しぶたをして火を弱め、10分位煮含める。