

料理名：ピリ辛三昧



寝太郎かぼちゃ	70 g	ごま油	少々
ねぎ三昧	20 g	にんにく	
サンマッシュ厚狭	20 g	しょうが	
ぶちうま納豆	40 g	豆板醤	
		砂糖	
		しょうゆ	

作り方

- ①かぼちゃをいちょう切りにし、ねぎは小口切り、きのこは細切りにする。
- ②かぼちゃはレンジで加熱する。
- ③フライパンにごま油を引き、にんにく・しょうがを入れる。
- ④③にねぎ、きのこ、納豆を入れて炒める。
- ⑤炒め終わったら豆板醤を入れる（辛さは好みで）
- ⑥②のかぼちゃを⑤に入れて砂糖としょうゆで味つけする。
- ⑦器に盛る。

