

## ■とがらしの炊いたん



## 【材料・4人分】

・とがらし	250g
・油	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	大さじ1
・水	大さじ3
・かつお節	小袋1袋

## 【作り方】

1. とがらしは2~3つに切る。
2. とがらしを油で炒め、水を入れて、しょうゆ、さとう、かつお節を加えて炒りつける。