

生産者直伝！！

簡単メンマ



材 料

- ・ たけのこ 150～200g
- ・ めんつゆ 大3
- ・ ゴマ油 適量
- ・ 一味唐からし または ラー油 適量

作 り 方

- ① たけのこは細切りにする。
- ② フライパンにたけのこ少量の水（かぶるくらい）を入れ茹でる。
- ③ 水が半分くらいになったらめにめんつゆを加えて炒め煮する。
- ④ 水気がなくなってきたら ゴマ油を回し入れ、仕上げにお好みで一味唐からし または ラー油を加える。