ちくわのごま炒め

材料　（大人 2 人、子ども1人分）

細 ち く わ	4 本
油	適 量
すりごま	10g（大さじ1強）
あ お の り	適 量

つくり方

① ちくわは縦に半分、横に 3 等分に切る。
② フライパンに油を熱し、ちくわに、焼き目がつくまで炒める。
③ すりごまと青のりをまぶして、完成。

八王子市立市役所内保育園