

沖縄料理

青パパイヤのイリチー



< 材料 >

◎青パパイヤ千切り … 300g
ツナの缶詰…1/2缶
人参、ニラ等好みの具材 … 適量
顆粒だし … 大さじ1
ごま油…大さじ1
塩・コショウ … 適量

< 作り方 > ※青パパイヤ解凍しておく。

1. フライパンにごま油を引き、ツナ、人参、青パパイヤ、ニラを炒める。
2. 顆粒だしを加えしんなりするまで炒める。
3. お好みで塩・コショウをして完成。



イースタンフーズ株式会社