

エタリの塩辛チャーハン

作り方は超カンタン
ゴマ油の香りが食欲をそそります

材 料
エタリの塩辛
ご飯
卵
しょうが
ゴマ油
ネギ
その他好みの具
塩コショウ

- ① フライパンにゴマ油を熱し、エタリの塩辛を入れて混ぜ、みじん切りした生姜を加える
- ② 卵、ご飯、ねぎ（そのほか好きな具）を入れて炒める
- ③ 好みで塩コショウで調味する



ジャガのエタリ炒め

ジャガイモがたくさん食べられちゃう

材 料
エタリの塩辛
ジャガイモ
ニンニク
オリーブ油
コショウ

- ① フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、次にエタリの塩辛を入れて熱して混ぜる
- ② 薄切りにしたジャガイモを入れ、よく炒める
- ③ ジャガイモに火が通ったらコショウを振る



彩ペペロンチーノ

エタリの塩辛は隠し味
色々なバリエーションが楽しめます

材 料
エタリの塩辛
スパゲティ
ベーコン薄切り
レタス
オリーブ油
ニンニク
唐辛子
塩
コショウ
醤油

- ① 鍋に塩（湯2Lに小さじ4）を入れ、スパゲティを茹でる
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、ベーコンを炒め、脂が出たらベーコンだけを取り出す
- ③ 薄切りにしたニンニク、種をとって小さく切った唐辛子、エタリの塩辛（油大1に対し1〜2尾）を残った油で炒める
- ④ さらにレタスを加えてさっと炒め、茹で上がったスパゲティを加え、手早く炒め合わせ、塩とコショウで味を調える
- ⑤ 仕上げに醤油を回し入れ、皿に盛ってベーコンを上のにせる

