

三鷹消防署直伝ラー油レシピ！！



消防士60人の1ヵ月分！！

＜材料・分量＞

- ・ごま油
- ・サラダ油
- ・(A)業務用とうがらし(一味・輪切り・種とうがらしなど)
- ・(A)乾燥サクラエビ
- ・(A)フライドガーリック
- ・フライドオニオン
- ・鶏がらスープの素



1 輪切り唐辛子・乾燥サクラエビ・

フライドガーリックをフードプロセッサーで軽く砕く。

※フードプロセッサーが無い場合は、包丁でみじん切りにしてもいいよ！



2 油を150℃くらいまで加熱して (A)

の具材をそれぞれ別に揚げていく。

※具材をまとめて揚げると焦げるので注意！



3 揚げ終わった具材を全て鍋に戻して、粗

熱を取った後に鶏がらスープの素を加えて完成！

※コチュジャンなどを入れても美味しいよ！



家庭で少量作る場合は具材に熱した油を混ぜると

簡単だよ！