

茎わかめのきんぴら



材料（1人分）

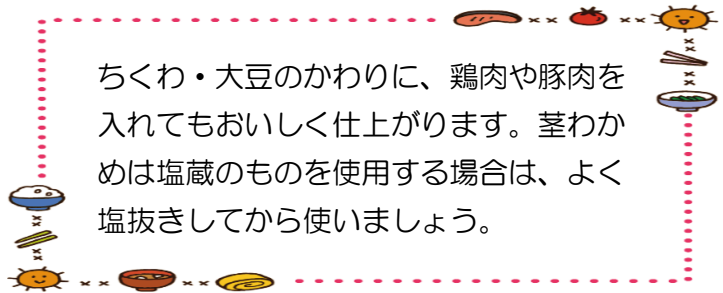
茎わかめ	20g
にんじん	10g
ちくわ	1/2本
水煮大豆	5g
ごま油	少々
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ2

作り方

- ① 茎わかめは2cm長さに切る。
- ② にんじんとちくわは細切りにする。
- ③ 大豆はさっと洗って、水けを切る。
- ④ 鍋にごま油を入れて中火で熱し、にんじんを入れ、炒める。にんじんに油が回ったら、残りの食材を入れ、さらに炒める。
- ⑤ にんじんがしんなりしたら、しょうゆとさとうを入れ、炒め合わせる。



ちくわ・大豆のかわりに、鶏肉や豚肉を入れてもおいしく仕上がります。茎わかめは塩蔵のものを使用する場合は、よく塩抜きしてから使いましょう。



わかめの酢のもの

材料（1人分）

乾燥わかめ	1g
きゅうり	20g
カニ風味かまぼこ	1本
酢	小さじ2
さとう	小さじ1
しょうゆ	少々

作り方

- ① わかめは水で戻す。
- ② きゅうりは薄切りにする。
- ③ わかめときゅうりをゆで、水にさらして冷ましたあと、水けをよくしぼる。
- ④ カニ風味かまぼこは手でほぐし、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ⑤ ボウルに酢、さとう、しょうゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ③、④を入れ、和える。

カニ風味かまぼこは電子レンジで加熱することで、風味が損なわれず、おいしく仕上がります。

