

つくってみませんか？

茎わかめのコリコリ食感が楽しい



<茎わかめのきんぴら>

材料(4人分)

茎わかめ(塩蔵なら塩抜きする)	…	50g
つきこんにゃく	…	80g
ごぼう(千切り)	…	80g
にんじん(拍子木切り)	…	80g
さつまあげ(横1本5mm)	…	30g
炒め油	…	小さじ1
唐辛子(輪切り)	…	少し
○さとう	…	大さじ1と1/2
○しょうゆ	…	大さじ1と1/4
○酒	…	小さじ1
○みりん		小さじ1
○いりごま		小さじ1

作り方

- ① 油に唐辛子を入れて熱し、ごぼうをよく炒める。
- ② にんじん、こんにゃく、茎わかめを炒める。
- ③ さつまあげ、○の調味料を加え、炒め煮する。(焦げつきそうなら、だし汁か水か酒を入れる)
- ④ ごまを振って仕上げる。

