

わかめの炒め物

わかめときゅうりをさっと炒め歯ごたえ良く仕上げました



材料 (4人分)

| | | |
|-------|----|-------|
| わかめ | …… | 100g |
| きゅうり | …… | 2本 |
| 豚細切れ肉 | …… | 100g |
| しょうが | …… | 1片 |
| ごま油 | …… | 大さじ1 |
| 砂糖 | …… | 小さじ1 |
| みりん | …… | 小さじ1 |
| しょうゆ | …… | 小さじ1 |
| 塩 | …… | ひとつまみ |

作り方

- 1 わかめは水に約10分つけてもどし、水けを絞って長さ3cmに切る。きゅうりは拍子切りにする。豚肉は、1cm幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を敷き、しょうがを炒め香りが出たら、豚肉を入れ炒める。
- 3 豚肉がカリッとなったら、わかめ、きゅうりを加えさっと炒め、みりん、砂糖、醤油を加える。
- 4 きゅうりが鮮やかな青色になったら、塩をひとつまみ加え調味して器に盛る。