

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。