

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★茎わかめのきんぴら★



茎わかめのコリコリとした食感が面白いですよ。

水を入れて少し蒸し煮にすると味がしっかりと入るのでご飯が進みます。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
ごま油		0.5 g	適量
豚肉	こま切れ	20 g	80 g
酒		1 g	小さじ 1
れんこん	いちょう	8 g	30 g
ごぼう	ささがき	18 g	70 g
にんじん	千切り	5 g	20 g
糸こんにゃく	5cm	8 g	30 g
茎わかめ	冷凍	12 g	50 g
水		3 g	大さじ 1
中双		2 g	小さじ 2
ちくわ	輪切り	8 g	小1本
みりん		1.5 g	小さじ 1
濃口しょうゆ		1.7 g	小さじ 1
淡口しょうゆ		1.8 g	小さじ 2
青豆		5 g	20粒
ごま	荒くする	1 g	小さじ 2

〈作り方〉

- ① 鍋にごま油を広げ、豚肉にお酒をふり炒める。
- ② ごぼうをよく炒める。
- ③ 残りの食材を加え炒める。
- ④ 味付けをし、青豆を入れる。
- ⑤ 最後にごまを入れ仕上げる。

※ 茎わかめは塩蔵の時は塩抜きをして使ってください。
乾燥の時は水で戻して使ってください。