



茎わかめのきんぴら



過去のレシピ等を
 ページで
 紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (スライス)	60g	① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 ② ごぼう、こんにゃく、茎わかめ、 にんじん、さつま揚げを入れて 炒める。 ③ さやいんげん、Aを入れて 炒め煮にする。 ④ 最後に、一味唐辛子を入れて 仕上げる。
つきこんにゃく	50g	
茎わかめ (短冊切り)	25g	
さやいんげん	20g	
ごぼう (ささがき)	50g	③ さやいんげん、Aを入れて 炒め煮にする。
にんじん (せん切り)	1/4本	
さつま揚げ (短冊切り)	2枚	④ 最後に、一味唐辛子を入れて 仕上げる。
油	適宜	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
一味唐辛子	少々	



ひとこと Memo

塩蔵の茎わかめを使うときは、しっかり塩抜きをしましょう。

しょうゆと相性はばっちりの茎わかめのコリコリ食感を楽しみましょう。



【1人分の栄養価】

エネルギー 91kcal
 たんぱく質 4.8g
 脂質 3.6g
 食塩相当量 1.0g

