

くき 茎わかめのきんぴら

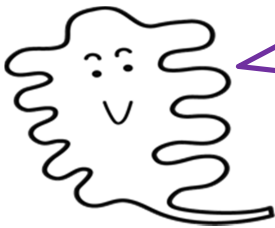


材料【4～5人分】

くき 茎わかめ	100g	豚肉	80g
にんじん 人参	1/4本	サラダ油	適量
さとう 砂糖	大さじ1	濃口しょうゆ	大さじ1
ごま油	適量		

～作り方～

- ①茎わかめは流水で洗い、塩抜きをし、食べやすい大きさに切っておく。
- ②人参はいちょう切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、人参、茎わかめの順に炒める。
- ④火が通ったら、砂糖、濃口しょうゆで味付けをし、ごま油を加えて仕上げる。



塩蔵の茎わかめは塩が多めにふってある物おいしいといわれています。
しかし、使用前にはしっかり塩抜きしましょう。