

くき 莖わかめのチンジャオロースー



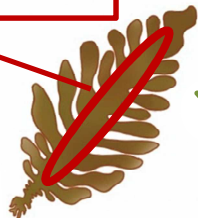
材料【4～5人分】

莖わかめ (冷凍)	50 g	サラダ油	小さじ1	A
豚肉	150 g	濃口醤油	大さじ1	
玉ねぎ	中 1個	酒	小さじ1	
人参	中 1 / 4本	オイスターソース	小さじ1 / 4	
たけのこ (水煮)	50 g	砂糖	少々	
		でんぷん	小さじ1	
		水	小さじ1	

～作り方～

- ① 莖わかめは流水解凍しておく。
- ② たけのこ (水煮) はさっと洗って水を切り、細切りにしておく。
- ③ 豚肉は細切りに、玉ねぎは5mm幅にスライス、人参は干切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を火が通るまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、人参、たけのこを入れ炒める。
- ⑥ 莖わかめを入れ炒める。
- ⑦ 食材に火が通ったら、調味料Aを入れる。
- ⑧ 水で溶いたでんぷんを入れ、味を調べて仕上げる。

くき
莖わかめ



チンジャオロースーの定番のピーマンを莖わかめに代えました。
莖わかめのシャキシャキとした歯ごたえが楽しめる一品です。
豚肉の代わりに、牛肉や鶏肉を入れても良いでしょう。