

## 茎わかめの炒め煮



<材料(4人分)>

茎わかめ(乾燥)	10g	A	砂糖	小さじ1
ちりめんじゃこ	15g		濃口しょうゆ	小さじ1
ごま油	少々		酒	小さじ1/2
			白いりごま	小さじ1と1/3

<作り方>

- ① 茎わかめを洗い、5分ほど水で戻す。
- ② フライパンにごま油を熱し、茎わかめを入れて炒める。
- ③ ちりめんじゃこを加えてさらに炒め、Aと白いりごまを加えて味を整える。

茎わかめを使ったカミカミレシピです。ごはんが進む、給食の人気メニューです。茎わかめは、水につけておくほどやわらかくなるため、水戻しの時間は、お好みで調整してください。

