



茎わかめのきんぴら

コメント:

茎わかめとは、わかめの葉の中心にある軸の部分のことで、コリコリした食感が特徴です。茎わかめに多く含まれる食物繊維のアルギン酸とフコイタンは、おなかの調子を整えたり、免疫力をつけてかぜをひきにくくしたりする働きがあります。

作り方

- (1) サラダ油をひき、にんじん、れんこん、糸こんにゃく、茎わかめの順にいためる。
- (2) <A>で調味し、野菜がやわらかくなるまでいため、味をつける。

材料（1人分）

茎わかめ 5 g（もどす、3cmカット）	<A>
にんじん 5 g（細切り）	砂糖 0.5 g
れんこん 15 g	しょうゆ 1 c c
（いちょう切り、酢水につける）	みりん 1 c c
酢 0.5 c c	酒 1 c c
糸こんにゃく 5 g	サラダ油 2 c c
（3 c mカット、ゆでる）	