

★ 茎わかめの炒め物 ★

【材料 4人分】

茎わかめ	・・・	70 g
大豆水煮	・・・	50 g
しめじ	・・・	30 g
ベーコン	・・・	2枚
いりごま	・・・	小さじ2
サラダ油	・・・	適量

＜調味料＞

砂糖	・・・	小さじ2と2/3
しょうゆ	・・・	小さじ1と1/3
みりん	・・・	小さじ2/3



ベーコンのかわりに
てんぷらを入れても
OK!

【作り方】

1. 茎わかめは塩抜きをしておく。
2. しめじは小房に分けてほぐす。ベーコンは短冊切りにする。
3. フライパンに油をしき、ベーコンを炒める。
しめじ、茎わかめを加えて炒め、＜調味料＞で味つけする。
4. 大豆を加え、最後にごまをいれる。