

わかめのスタミナ炒め



★材料 (4人分) / 使用量	
生わかめ・冷凍わかめ	100g
豚肉	80g
にんにく	1片
【調味料】	
(A)酒	大1
(A)みりん	大1
(A)オイスターソース	大1
(A)しょうゆ	小2
(A)塩	1/4
ごま油	適量

★ポイント

わかめが豚肉の旨みを吸って美味しさが増します。

わかめを入れたら素早く混ぜてお皿に盛り付けてください。

★作り方

- ①豚肉を一口大に切る。
- ②冷凍わかめの場合は水で戻しておく。
- ③フライパンを中火にかけ、ごま油を入れて、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- ④豚肉と酒を入れて色が変わるまで炒める。
- ⑤わかめとみりんを入れさっと混ぜる。
- ⑥オイスターソース、醤油を入れてさっと炒め塩で味を調える。
- ⑦お皿に盛る。