

茎わかめのきんぴら

材料（4人分）

- ・豚もも肉……80g
- ・にんじん……50g
- ・つきこんにゃく……120g
- ・さつま揚げ……50g
- ・茎わかめ（カット）……40g
- ・サラダ油……適宜
- ・砂糖……大さじ1
- ・しょうゆ……小さじ2
- ・酒……小さじ1



作り方

1. にんじんは、せん切り、さつま揚げは薄切りにする。茎わかめは、さっと洗い、つきこんにゃくは下茹でしておく。豚肉は細切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ、つきこんにゃくを炒める。その後、豚肉を加えて炒め、色が変わったらにんじんも加えて炒める。
3. 具材に火が通ったら、調味料の砂糖、しょうゆ、酒を加える。その後、さつま揚げ、茎わかめを加えて炒め、味がなじんだら出来上がり。

栄養士からのコメント



今回紹介するのは、春に旬を迎える、わかめの茎を使ったレシピです。コリコリとした食感が楽しい一品ですよ！乾燥茎わかめを使用する場合は、戻してから計量してください。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
78kcal	6.0g	2.9g	34mg	0.4mg	0.7g