

# 茎わかめの中華炒め



【材 料】	4人分
茎わかめ	40g 細いもの (幅が太いものは細く切る)
もやし	120g
にんじん	40g せん切り
小松菜	80g 3cmカット
ごま油	小さじ1
しょうがチューブ	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
白いりごま	大さじ1



## 【したごしらえ 1】

茎わかめは水につけて塩抜きをしておく。  
(たまに水をかえながら)  
少し塩気が残っているくらいで大丈夫です。

## 【したごしらえ 2】

小松菜はゆでて水で冷やして水気を切る。

## 【作り方】

- 1 ごま油でしょうがを炒め香りをだし、茎わかめとにんじんを入れてよく炒める。(にんじんがやわらかくなるくらい)
- 2 もやしを入れて更に炒め、小松菜を入れ、調味料を入れる。
- 3 最後に白いりごまを入れたら出来上がり！

## ちょっとアレンジ！！

- ★一味・七味とうがらしなどをかけてピリッと！
- ★ちりめんじゃこを入れても美味しいです！