

## 肉厚わかめとメンマの中華炒め



※写真はイメージです

使った商品はこちら



VEGETARIAN  
WISDOMFUL  
FOOD

三陸産外湾カットわかめ

肉厚の外湾産わかめを使用。  
しゃぶしゃぶやお刺身にもおすすめです。

## 肉厚わかめとメンマの中華炒め

### [材料(2人分)]

卵	2個	
三陸産外湾カットわかめ	10g	
味付けメンマ	30g	
胡麻油	大さじ1	
A	オイスターソース	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
白いりごま	適量	

### [作り方] 調理時間:約15分

- 卵に水(分量外:大さじ1/2)とサラダ油(分量外:大さじ1/2)と塩少々(分量外)を加えてまぜる。  
フライパンを熱し8割程度火が通るまで炒めたら一旦取り出す。
- 同じフライパンに胡麻油を熱し、汁気を切ったメンマを入れて色づくまで炒め、そこに水で戻して水気を切ったわかめを加えて10秒ほどさっと炒める。
- 2に1を戻し入れ、あらかじめまぜておいたAを1/2量回しいれてさっと炒める。
- 皿に盛って残りのAを回しかけ、白いりごまをふる。

〔このレシピ1人分の食物繊維摂取量〕  
約2.7g(1日分の目標摂取量18g以上)