



作ってみませんか？



○ もやしとわかめの簡単ナムル

もやし	1袋
きゅうり	1本
にんじん	1本
乾燥カットわかめ	大さじ2杯
A醤油	大さじ1
A顆粒和風だし	小さじ1
ごま油	大さじ1
白いりごま	少々
塩	少々

- 1) もやしを洗い耐熱のボウルに入れラップをかけて500Wの電子レンジで3分加熱します。(なべで茹でてOK)
- 2) 乾燥わかめを水で洗います。人参は千切りに、きゅうりは輪切りにします。人参ときゅうりは軽く塩もみをします。
- 3) レンジから取り出したもやしにAの調味料を入れて、わかめも加えて混ぜます。
- 4) 約5分10分ほど置くことで、乾燥わかめが戻ります。
- 5) わかめが戻ったところで、ごま油を絡めます。
- 6) 仕上げにごまをふり入れる。



○ 韓国風豚肉スープ

豚こま肉	100g
A酒	大さじ2
A醤油	小さじ2
Aおろしにんにく	少々
長ねぎ	3cm長さ
乾燥わかめ	6g
白菜	葉1枚
昆布	1枚
白いりごま	少々
ごま油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



- 1) 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけます。
- 2) 長ねぎは小口切り、乾燥わかめは水で戻してから、水気を取り2cm幅に切ります。
- 3) 鍋に昆布を入れて、水を2と1/2カップを加えて約30分置きます。鍋に火をかけて、沸騰の直前までかけ、火を弱めて3分程煮ます。
- 4) 別の鍋にごま油を入れて熱し、豚肉を炒めます。肉の色が変わってきたらわかめを加えます。さっと炒めたら、昆布だしを加えて強火にかけ、煮立ってアクが出て来たら、取り除きます。5~6分程中火で煮込み短冊切り下白菜を加えてさらに煮る。
- 5) 仕上げに、塩・こしょうで味をととのえる。



生わかめはの栄養価も高いですが、残念ながら生わかめを食べる時期は限られています。生わかめに劣らないぐらいの栄養価の高い乾燥わかめを上手くレシピで料理することで、一年中わかめを美味しく味わうことができます。