



くきわかめ

# 茎若布の炒め煮

～ご飯のお供にもう一品！～



エネルギー 22 kcal (1人分) 食塩相当量 1.2 g (1人分)



＜給食で提供されたメニュー＞

ご飯  
茎若布の炒め煮  
めばるの香味焼き  
じゃがたま汁  
牛乳

## 材料(4人分)

茎わかめ(生)	60g
干し椎茸(生椎茸でもよい)	小2個
油	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/2
だし汁	大さじ1/2

## 作り方

- 【1】茎わかめはさっと水で洗い、少し塩抜きしておく。
- 【2】干し椎茸は水で戻し、薄く切る。
- 【3】油を熱したフライパンで茎わかめと干し椎茸を炒める。
- 【4】調味料を加えて炒め、煮詰まってきたら味を調べて完成。

※ だし汁のかわりに、同量の水と顆粒だしを少々入れてもおいしく出来ます。