

6月のレシピ

わかめと新玉ねぎのソテー

一宮町食生活改善会

〈材 料〉

わかめ（塩蔵）	80g
新玉ねぎ	1/2個
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
しょうが	1かけら

〈4人分〉

〈作り方〉

1人分エネルギー - 30kcal

- ① ワカメは水でもどして塩気を抜き、絞って2センチ幅に切る。
- ② 新玉葱はくし形に切り、生姜はせん切り。
- ③ フライパンにごま油を熱し、新玉葱を炒める。透きとおってきたら、ワカメ、生姜、めんつゆを加え、水分を飛ばすように炒める。



ポイント

みそ汁の具や酢の物に使う機会が多いワカメですが、ごま油で炒めてみてはどうでしょうか。味付けはめんつゆだけで簡単！ 常備菜として、ごはんのおかずになります。新玉葱の時期でなくても、大丈夫。薄切りにして炒め時間を長めにするにより、甘みが出ておいしくなります。

