

茎わかめの炒め煮

材 料（4人分）

しらす干し	20g
茎わかめ	60g
ごま油	小さじ1/2
白炒りごま	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2強
酒	小さじ1/2強

作 り 方

- ① ごま油でしらす干しを炒める
- ② 茎わかめを加えて炒める
- ③ 砂糖・しょうゆ・酒で味を整える
- ④ 白ごまをふって完成

給食センターは冷凍の茎わかめを使用しています。
お好みの茎わかめで調理してみてください。

