



# 茎わかめの金平



茎わかめのコリコリとした食感を楽しみながら、しっかりと噛んで食べることを知ってほしいと考えたメニューです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：77kcal  
タンパク質：4.9g  
塩分：1.0g

多めに作って、小分けにして冷凍保存することで、お弁当のおかずにも使うことができます。



作り方



材料	4人分
豚小間肉	80g
人参	40g
ごぼう	80g
突こんにゃく	80g
茎わかめ	80g
さつま揚げ	60g
さやいんげん	4g
油	小さじ1
◆砂糖	大さじ1
◆みりん	小さじ1
◆醤油	大さじ1と1/3
水	100cc

- 1 人参、ごぼうはせん切りにする。ごぼうは水につけてアク抜きする。
- 2 突こんにゃくは下茹でし、茎わかめは塩抜き、さつま揚げは5mm幅に切り、油抜きする。
- 3 さやいんげんは3cm長さに切り、下茹でする。
- 4 鍋に油を入れ、豚小間肉、人参、ごぼう、茎わかめ、突こんにゃくを炒める。
- 5 さつま揚げを入れ、水を入れて煮る。
- 6 具材がやわらかくなったら◆を入れ、最後にさやいんげんを入れて煮る。