

★ 野菜たっぷりレシピ

ワカメとえのきだけのショウガ炒め



材料：4人分

- ワカメ……………200g
- えのきだけ……………80g
- 白ネギ……………1本
- ショウガ……………少々
- ごま油……………大さじ1
- ★うす口しょう油……………大さじ1/2
- ★酒……………大さじ1

作り方

- ① えのきだけは、石づきを除き、半分に切る。
- ② ネギは小口切りに、ショウガはせん切りにする。
- ③ フライパンでごま油を熱し、ショウガを炒め、香りがたったらネギ・えのきだけ・ワカメの順に加えて炒める。
- ④ ワカメの色が変わったら、★を回し入れ、水分を飛ばすようにする。