



※写真はイメージです。

磯の香りいっぱいのご飯によく合うスピード主菜！

## わかめと豚肉のみそ炒め

### 材 料 (4人分)

わかめ(塩蔵).....	80g
豚もも肉(うす切り肉).....	200g
長ねぎ.....	1本
しょうが.....	1片
赤唐辛子.....	1本
A	
みそ.....	大さじ3
みりん.....	大さじ1・1/2
砂糖・酒・しょうゆ.....	各大さじ1/2
水.....	大さじ2
サラダ油.....	大さじ1・1/2

### 作り方

1. わかめは水で戻して食べやすい長さに切る。
2. 豚肉は1枚を3~4つに切る。
3. 長ねぎは斜め薄切りにする。
4. しょうがはせん切りにする。
5. 赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
6. Aは混ぜ合わせておく。
7. フライパンにサラダ油を熱して4を炒め、香りがでてきたら2を入れて炒め、豚肉の色が変わったら3を加えてさらに炒め合わせる。
8. 7に5と6を入れて調味し、水気を絞った1を加えてサッと炒め合わせる。