

わかめとおかひじぎの意外な調理法

## 海藻チャンプルー



食物せんい

4.3g

### 材料 (1人分)

わかめ (塩蔵)	20g
木綿豆腐	1/4丁 (約75g)
えび	3尾
おかひじぎ	40g
干しいたけ	2枚
しょうが (薄切り)	2枚
かつお節	適量
塩 ごま油 酒 しょうゆ こしょう	

### 作り方

- 1 わかめは洗って塩抜きをし、3cm程度のざく切りしておく。豆腐は塩小さじ1/4をふって10分おき、水分をきる。えびは殻をむき背わたを除いておく。おかひじぎは洗って、1/2~1/3に切る。干しいたけは水でやわらかく戻し、せん切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油小さじ1としょうがを入れて中火で温め、豆腐を手で大きくちぎりながら加えて、表面に焼き色がつくまでじっくり炒める。
- 3 豆腐に焼き色がついたらえびと干しいたけを炒め、さらにわかめを加えて、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1弱、塩・こしょう各少々で調味する。おかひじぎを手早く炒め合わせ、火を止める。
- 4 器に盛り、かつお節をかける。

