



肉厚わかめの料理



わかめと卵の巾着煮



わかめと卵の巾着煮

■わかめと卵の巾着煮(2人前)

A	・油揚げ	2枚	B	・水400cc
	・肉厚わかめ	200G		・淡口しょうゆ50cc
	・卵	2ヶ		・三温糖小さじ3
	・人参	少々		・だしの素少々

1. 肉厚わかめは1分水で戻し、水を切る。人参は千切りにする。
2. 油揚げの上部にきり、中に**A**を半分入れる。2枚目も同じ。
3. 油揚げの切り込みを入れた側を、爪楊枝で波のように止める。
4. **B**を入れた鍋に、8分程度煮て完成。

わかめと豆腐のサラダ



わかめのかき揚げ



わかめのかき揚げの作り方

■わかめのかき揚げ(3人前)

・肉厚わかめ 30G

・にんじん、ごぼう 少々

・小麦粉 適量

1. 肉厚わかめは2回水洗いし、水気を取り約2cmの長さに切る。
2. 肉厚わかめに小麦粉をまぶす。(👉ポイント)
3. にんじん、ごぼうを千切りにする。
4. 小麦粉を水でとき(うちではビールを入れる)、混ぜ切ったところでわかめ、にんじん、やさいを入れ混ぜ、油で揚げる。