

塩蔵のわかめとわらびのナムル

材 料 4人分

塩蔵わかめ(JF いしかわ輪島支所) 10g
塩蔵わらび(能登の里山夢部会) 1/2袋
もやし 1袋

<ナムルのたれ>

ごま油 大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
にんにくすりおろし(チューブ) 小さじ1/2
白いりごま 少々



※下線は、能登の一品の認定商品です。

作り方

- 1・塩蔵わかめは塩をサッと洗ってから水でもどし、食べやすい大きさに切る。
塩蔵わらびは水で塩味を抜き、3cm幅に切る。
- 2・鍋に湯を沸かしもやしを入れ、30秒ほど経ったらわかめとわらびも入れる。
わかめの色が変わったら、ザルに上げて水を切る。
- 3・ナムルのたれの材料をボウルに入れて合わせ、2の水気を絞って入れて、よく混ぜ合わせる。しばらく置いてなじませればできあがり。

(しもおきひろこキッチンスタジオ)