

～＊～炒め酢の物～＊～

<材料 4人分>

かにかまぼこ……20g
ひじき………2g
もやし………100g
キャベツ………100g
すりごま………適量
こいくち醤油……大さじ 2/3
砂糖………小さじ1
酢………大さじ 1
油………適量



<作り方>

- ①キャベツは7mmの短冊切りに切る。
- ②かにかまぼこはほぐしておく。
- ③もやしは鍋に水を入れて、沸騰するまで沸かす。
- ④鍋に油をひき、ひじきと調味料(酢以外)を半分入れて炒める。
- ⑤キャベツと③のもやしを入れて炒める。
- ⑥残りの調味料とかにかまぼこ、すりごまを入れて沸いてきたら、酢を入れて火を止める。

※ひじきを油で炒めると、磯のくさみも消え、調味料がしみ込み美味しくなります。

かにかまぼこや、ハム、ツナ缶などのたんぱく質のある食品を入れるとうま味が出ます。

給食では、酢を入れた後もしっかり加熱するので、酢が飛んでしまうので少し多めに入れていきます。

ご家庭では酢の量は調整してください。