

# わかめとグリーンピースの炒め物



## 【材料】（4人分）

わかめ（塩蔵）	200g
うずら卵水煮	6個
グリーンピース缶	大さじ2
ゴマ油	大さじ1
ゴマ	少々

## 《調味料の材料》

めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1

## 【下準備】

- ① わかめは塩ぬきをして食べやすい長さに切る。
- ② 調味料の材料を合わせておく。

## 【作り方】

1. フライパンにゴマ油を熱し、うずら卵水煮、グリーンピース、①のわかめを入れて炒める。
2. 全体にゴマ油がまわったら、②の調味料を入れてさっと混ぜ合わせる。
3. 器に盛りつけてゴマを散らしてできあがり。



## グリーンピースでおつまみ

- ① 耐熱容器に大さじ2のグリーンピース、めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1、砂糖小さじ1、醤油小さじ1/2、水50ccと入れる。
- ② 電子レンジ600Wで約3～4分加熱。
- ③ そのまま冷めるまでおいて置き、味がしみ込んだら完成！！