

オカヒジキのシャキシャキ和風あんかけ

<< シャキシャキ食感を楽しむヘルシーあんかけ >>



材料（2人分）

オカヒジキ	200 g
ニンジン	1/3本
しいたけ	3〜4個
ハクサイ	100 g
もやし	100 g
豚肉	200 g
サラダ油	小さじ2
片栗粉	大さじ1.5
水	大さじ2
A	
しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ2
生姜チューブ	3 g
塩	少々
水	300ml

作り方

- ① オカヒジキの茎の部分を取り除き軽く茹でる。
- ② 茹でたオカヒジキは水で冷ましておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに、ハクサイはざく切り、ニンジンは細切りし、しいたけは薄切りにする。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったらハクサイ、ニンジン、しいたけ、もやしを加えて2〜3分炒める。
- ⑥ 材料のAを加え、5分煮る。
- ⑦ 火を弱め、水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから少しずつ入れる。
- ⑧ 全体を混ぜながら、1分ほど加熱してとろみをつける。
- ⑨ 冷ましたオカヒジキの上に⑧のあんかけをかけて完成。

アピールポイント；

かりかり麺の代わりにオカヒジキを使用し、シャキシャキした新しい食感を楽しめるあんかけです。オカヒジキを使うことで、食感はそのままだに、よりヘルシーに仕上がりました。

