

わかめのジュージー

小学校

食材料	4人分量(g)	切り方
ごま油	2.0	
ねぎ	20.0	みじん切り
乾燥わかめ	4.0	ざく切り
しょうゆ	6.0	小さじ1
けずり節	1.2	

作り方

- ①乾燥わかめは水で戻して水気をきり、食べやすい大きさにざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ねぎを焦がさないように炒める。
- ③①のわかめを加えて炒め、しょうゆで味を調える。
- ④けずり節を入れ、さらに炒める。

コメント

家にある材料を使い、短時間で作れます。
わかめを炒める時、ジュージーと音がするため、このような名前になったと言われています。

