

わかめのにんにくいため

材料

生わかめ・・・・・・1パック
たまねぎ・・・・・・半分
ごま油・・・・・・小さじ1
にんにく・・・・・・1かけら
しょうゆ・・・・・・小さじ1～2
白ごま・・・・・・大さじ1

作り方

- ①わかめを洗って食べやすい大きさに切る
- ②たまねぎを2ミリのスライスにする
- ③にんにくをみじん切りにする
- ④ごま油でにんにくとたまねぎを炒め、しんなりしてきたらわかめを加えてさっと炒め、しょうゆと白ごまを入れて混ぜる。

