

今月の食材  
わかめ

# 鍋焼きわかめ

## 材 料 (1人分)

- ・わかめ(ボイル) ……100g
- ・水 ……300cc
- ・はるさめ ……約8g
- ・麺つゆ(2倍濃縮) ……150cc
- ・卵 ……1個
- ・ごま油 ……小さじ1
- ・お好みの具 ……適量  
(しいたけ・ねぎ・かまぼこ等)



## 作り方 (調理時間 約10分)

- ①わかめは15cmほどの長さにカット。
- ②鍋に水を入れ沸騰させたら、はるさめをさっと茹でて取り出し、麺つゆ、わかめ、卵、お好みの具を入れる。
- ③卵がお好みの固さになったら、ごま油を回しかけて完成。

わかめや具材の量はお好みでどうぞ♪  
お正月の食べ過ぎが気になる方のリセットメニュー☆