


## ■わかめとらっきょうの香り炒め

材 料 (4人分)	<p>わかめ (生または塩蔵を戻したもの) 100g</p> <p>土付らっきょう 100g</p> <p>すりにんにく 小 1/2片 (チューブタイプ 1cm分)</p> <p>唐辛子 小 1/2本</p> <p>オリーブオイル 大さじ 1.5</p> <p>顆粒だしの素 1/2本 (3g)</p> <p>こしょう 少々</p>	
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1. わかめは3～4cm幅に切る。 らっきょうは水洗いしてから、ひげ根と芽先を落として薄皮を取り、大きければ半分に切る。</li><li>2. フライパンにオリーブオイルとにんにく、小口切りにした唐辛子を入れて弱火にかける。</li><li>3. 香りが立ってきたら、らっきょうを入れて炒める。 透明感が出てきたらわかめを加え、さっと炒め合わせる。</li><li>4. だしの素、こしょうで味を整える。</li></ol>	

### メモ

日本中どこでもあるわかめですが、日本近海の特産海藻。  
加工品としては、山口では「わかめふりかけ」が定番です。