

## ■わかめごはん

山口ではわかめごはんはよく食べられており、給食でも登場するメニューです。

<p>材 料 [4 人分]</p>	<p>ごはん 四膳分 生わかめ 100g 炒り白ゴマ 大さじ 1 (6g) 「無添加鰹だし」 1/2 袋 (3g) 薄口醤油 大さじ 1/2</p>	
<p>作 り 方</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. わかめは細かく刻む。</li><li>2. フッ素加工のフライパンにわかめを入れて火にかけ、乾煎りする。水分が飛んで鮮やかな緑色になってきたら、白ゴマ、鰹だし、薄口醤油を加えて、すこし水分が残る程度まで炒め合わせる。</li><li>3. 温かいごはんにかけていただく。 ※ごはん混ぜ込んだり、それを焼きおにぎりにしてもよい。</li></ol>	