

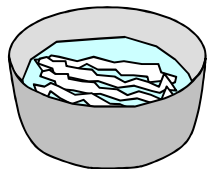
社員おすすめ!!  
お手軽レシピ

# 糸寒天

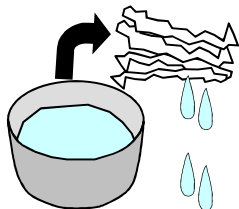


水に浸し柔らかくしてから料理に使うと歯ごたえを楽しめ、お料理のボリュームアップに役立ちます。

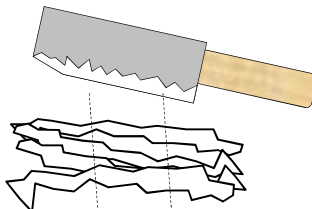
## 『糸寒天サラダ』



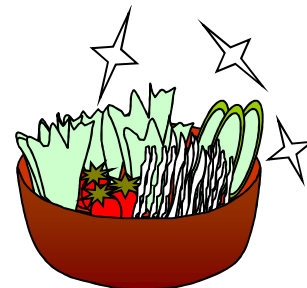
①よく洗って15分くらい水戻しします。



②水から引き上げ、両手で水けをぎゅっと絞ります。



③適当な長さに切り揃えます。



④好みの野菜サラダに加え、ドレッシングをかけて出来上がり。

## 『糸寒天入りチンジャオロース』

人気の中華惣菜に寒天を加えると、たちまちヘルシーに！



### ●材料

牛もも肉(ブロック)	150g
塩、胡椒、おろししょうが	各少量
醤油	小さじ1
酒	大さじ1と1/2
溶き卵	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	小さじ1
ピーマン	5個(150g)
ゆで竹の子	100g
糸寒天	10g(水戻し前)
醤油	小さじ1
酒、オイスターソース	大さじ2
砂糖	小さじ2

### ●作り方

- ①糸寒天を水洗いし、水につけて15分くらいおき、水気をきつく絞って肉の長さに合わせて切ります。
- ②ピーマン、竹の子を細切りにします。
- ③牛肉はやや大きめに細切りにし、aを手で揉みこみます。片栗粉をまぶし、油を絡めます。
- ④bの調味料を合わせます。
- ⑤フライパンに油を熱し、牛肉を炒めます。肉をほぐすように動かし、7割ほど火が通ったら皿に取り出します。
- ⑥そのままフライパンを洗わずに竹の子とピーマンを入れて炒め、つやが出たら牛肉を戻し入れ、bで調味します。
- ⑦火を止めて糸寒天を加え、手早く混ぜ合わせ、塩で調味して出来上がり。



マリン・サイエンス株式会社

TEL: 03-3865-3865 FAX: 03-3865-3450  
<http://www.marine-science.co.jp/>

