

# 豊浜はんぺいレシピ

005

## 思い立ったらすぐ作れる炒め物 はんぺいとキャベツのチーズ塩昆布炒め

### 材料(2人分)

- はんぺい(アカモクを使用) 2枚
- キャベツ 2枚
- 塩昆布 1つまみ
- スライスチーズ 20g
- 油 適量

### 作り方

- ① キャベツ、はんぺいを細切りにする。
- ② フライパンに油をひいて中火で熱し、キャベツ、はんぺい、塩昆布の順に入れてよく炒める。
- ③ 火を止めて小さく切ったチーズを絡める。

### ポイント

- お肉の代わりにアカモク(海藻)が入ったはんぺいを使って塩昆布炒め。
- チーズを加えてクリーミーなコクを。
- 思い立ったらすぐ作れる炒め物です！



レシピ提供者

はたらく女子ごはん料理研究家おたわ歩美さま

株式会社  
豊浜水産