

# せりと豆苗のツナ中華炒め



## 材料 4人分

・せり	1束
・豆苗	1袋
・人参	1/5本
・ツナ缶(小)	1缶
・サラダ油	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・濃口しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・ごま油	小さじ1

## 作り方

- ① せり・豆苗は根っこを落とし水でよく洗い3～4cmにカットします。
- ② 人参は皮をむき3cm長さの干切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、人参を炒め少し火が通ってきたらせり・豆苗を入れ、しんなりしたところにツナを入れ炒めます。
- ④ ③に砂糖・しょうゆ・酒を入れ炒めます。
- ⑤ 仕上げにごま油を入れ完成させ器に盛ります。

## 豆知識

「豆苗(とうみょう)」…エンドウの若葉。  
元々は大きく成長したエンドウの若い葉と茎を摘んだもので、中華料理の高級食材だったが、最近は主に豆から発芽させた幼い状態のエンドウが根付き、またはカットされ販売されている。