

炒めなます

材料・調味料 (2人分)

- ・大根 50g
- ・にんじん 10g
- ・れんこん 20g
- ・きぬさや 10g
- ・油揚げ 1/3枚
- ・生しいたけ 1枚
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・A (酢大さじ1 砂糖大さじ1/2 しょう油 大さじ1/2)



作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、水気をしぼってせん切りにする。れんこんは薄いいちょう切りにし、酢水につける。
- ② 大根とにんじんは3~4cm長さのせん切りにする。
- ③ きぬさやは茹でて、斜めのせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、①、②を炒める。しんなりとなったらAを加えて汁気が少し残る程度に炒める。
- ⑤ 器に盛り、きぬさやを散らす。

ポイント

ごま油の風味とお酢の酸味で、薄味でもおいしく食べることが出来ます。

1人分の栄養価

エネルギー	73 kcal
タンパク質	1.5 g
脂質	4.5 g
塩分	0.6 g