

炒めなます

ポイント

- ・油を使って炒めることでコクが出て、食塩少なめでもおいしくいただけます。
- ・少し時間をおくと味が馴染んで、いっそう美味しくなります。
- ・エネルギー、たんぱく質も少ないので、ボリュームがある料理をあわせることができます。



材料 (1人前)

大根	50 g
にんじん	10 g
干ししいたけ	1 g
油揚げ	3 g
油	小さじ1/2(2 g)
A 醋	小さじ4/5(4 g)
砂糖	小さじ2/3(2 g)
醤油	小さじ1/2(3 g)
水	小さじ1(5 g)
顆粒和風だし	小さじ1/6(0.5 g)
みつば	5 g
すりごま	小さじ1/2(1 g)

栄養価

エネルギー	62 kcal
たんぱく質	1.8 g
カリウム	216 mg
リン	41 mg
食塩相当量	0.6 g
水分	73.0 g

お料理の下準備

- ・大根、にんじんは長さ4cmの細切りにする。
- ・油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ4cmの細切りにする。
- ・干ししいたけは水で戻しておく(水なら4~5時間、ぬるま湯なら1時間程度)。
- ・戻したしいたけは傘を薄切り、軸は石づきを切り落として細切りにする。
- ・みつばは茹でて3cmの長さに切る。
- ・Aの調味料をあわせておく。

作り方

- ① フライパンに油を入れて、火にかける。
- ② 大根、にんじん、干ししいたけ、油揚げを順に加えて炒める。
- ③ しんなりしてきたら、あわせたAの調味料を加え、さらに炒め合わせる。
- ④ 火を止め、みつばとすりごまを加えて混ぜあわせる。