



炒めなます

他にもレシピ多数掲載中!

かんたん おいしい
アップーレシピ



上尾市ホームページ

材料(2人分)

- しらたき・・・・・・・・・・1/2玉 (100g)
- ごぼう・・・・・・・・・・5cm (20g)
- にんじん・・・・・・・・・・1/8本 (20g)
- れんこん・・・・・・・・・・1cm (20g)
- 干しいたけ・・・・・・・・2g
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1 (4g)
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2 (6g)
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ (1g)
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1 (6g)
- 酢・・・・・・・・・・小さじ2 (10g)
- しいたけもどし汁・・・・大さじ1
- ごま(半すり)・・・・・・少々

A



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 57キロカロリー
食塩相当量 1.0g



作り方

上尾市健康増進計画
食育推進計画
推進中！

- 1、 しらたきは、茹でて食べやすい長さに切る。
- 2、 ごぼう、にんじんは5cm長さに切り、できるだけ細い千切りにする。
- 3、 れんこんは、4つ割りにしてうすいちょう切りにして酢水につける。(分量外)
- 4、 干椎茸は、もどして千切りにする。(戻し汁はとっておく)



- 5、 鍋にごま油を熱し、固いものから炒めていく。
- 6、 ごぼうが少し柔らかくなるまで炒め、しいたけのもどし汁を加え煮る。
- 7、 Aを加え炒める。
- 8、 皿に盛りつけ、ごまをふる。

