

大根としめじの炒り煮

【材料:4 人分】

大根 …………… 1/5本
人参 …………… 1/5本
しめじ …………… 40g
つきこんにゃく …………… 30g
さつま揚げ …………… 30g
油…………… 小さじ 1/2
砂糖 …………… 小さじ 1/3
みりん …………… 小さじ 1/2
しょうゆ …………… 小さじ 2



簡単に作れて、食材を変えてアレンジできる料理です。大人向けにねぎや七味唐辛子を加えてもいいでしょう。お弁当のおかずにもよいです。

【作り方】

- ① 大根と人参は細切り、さつま揚げは短冊切りに切る。
しめじはほぐしておく。
- ② 鍋などに油を熱し、人参・こんにゃく・大根を炒め、しめじ・さつま揚げも加えさっと炒める。
- ③ 材料に油がまわったら、調味料を加え煮る。

【1 人分の栄養価】

エネルギー28Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.8g 食塩相当量 0.4g