

庄内麩のけんちん

【材料:4 人分】

きゃべつ……………170g
人参……………45g
かまぼこ……………50g
油揚げ……………24g
しいたけ……………12g
小松菜……………80g
庄内刻み麩……………8g

サラダ油……………小さじ1
みりん……………小さじ1/3
しょうゆ……………大さじ2/3



庄内地方の特産品となっている庄内麩は、いろいろな料理に使うことができます。

板麩は全国でも珍しく、北前船での交易が盛んだった昔、船に積みやすいように板状になったと言われていました。

【作り方】

- ① きゃべつはざく切り、人参、かまぼこはいちょう切り、油揚げは短冊切り、しいたけは薄切り、小松菜は2cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、人参、きゃべつがしんなりするまで炒める。野菜から水分がでてきたら、かまぼこ、油揚げ、しいたけを加える。
- ③ みりん、しょうゆを入れて味を調え、庄内刻み麩と小松菜を入れて仕上げる。

【1 人分の栄養価】

エネルギー69Kcal たんぱく質 5.4g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.5g