

# 炒めなます



【やさい量】一人あたり 約65g

## 【材料】2人分

大根	50g
人参	15g
れんこん	35g
しらたき	15g
干し椎茸（戻す）	1個
油揚げ	1/3枚
さやえんどう	3枚
ごま油	大さじ1/3
☆（砂糖、醤油）	各大さじ1/3
☆（酢、椎茸戻し汁）	各大さじ2/3
いりごま（白）	小さじ2/3

## 【作り方】

- ①大根、人参は短冊切り、れんこんはイチョウ切り、戻した椎茸はせん切りにする。  
しらたきはさっとゆで、3センチ長さに切る。油揚げは熱湯をかけ、横半分に切ってから短冊切りにする。
- ②さやえんどうはゆで、せん切りにする
- ③鍋またはフライパンにごま油を熱し、①を炒め、☆の調味料を回しかけ、炒りつける。
- ④③を冷まし器に盛り付け、仕上げに②といりごまをひねりながら加える。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	73kcal	2.0g	3.9g	43mg	0.5g

## ひとくちメモ

- 冷ましていく過程で味が染み込むので、冷めても美味しいです。
- お好みで一味や七味唐辛子をトッピングしてもよいです。