

## 野菜の吹き寄せ炒め煮

### ※材料 (2人分)

ごぼう	30 g
乾しいたけ (2個)	4 g
さやいんげん	20 g
かぼちゃ	50 g
こんにゃく	50 g
生揚げ	30 g
サラダ油	大さじ 1/2
だし汁	200ml
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 1/2

### ※ 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、縦半分に切って斜め薄切りにする。酢水 (分量外) に 10 分程さらし、ザルにあげ、水気をきる。
- ② 乾しいたけは熱湯に 10 分程つけてもどす。水気をしぼり軸を取って斜め半分に切る。
- ③ さやいんげんは筋を取り、斜め薄切りにして、茹でてザルにあげ、水気をきる。
- ④ かぼちゃは食べやすい大きさに切って、面取りをしておく。
- ⑤ こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎり、水から茹でて、ザルにあげ、水気をきる。
- ⑥ 生揚げは食べやすい大きさに切って、熱湯をかけておく。
- ⑦ 鍋に油を熱し、①、②、④、⑤、⑥を加えて炒める。ある程度炒まったら、だし汁と酒を入れて強火にし、煮立ったら中火にして 5~6 分煮る。みりん、しょうゆを加えて煮汁が 1/3 になるまで煮る。
- ⑧ 器に盛り、③を添える。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
118kcal	3.7g	4.9g	13.7g	68mg	1.0mg	0.8g

「若葉の会」2020-3 班別 (食物繊維 3.5g)