副食

なすと春雨の辛味炒め

［1人分］ エネルギー：163kcal　塩分：1.6g

材料［4人分］

- なす：150g（2本）
- 春雨：50g
- ピーマン：2個

- グルテンミート：小1/2缶
- 生姜汁：1/2片分
- 醤油：大さじ1/2
- 油：大さじ１と1/2

【A】
- にんにく（みじん切り）：1/2片分
- 生姜（みじん切り）：1/2片分
- 赤唐辛子（小口切り）：少々

- 油：大さじ1

【B】
- だし汁：1/2カップ
- オイスターソース：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 砂糖：小さじ1/2
- 塩：少々

作り方

1
春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切ります。なすは乱切りに、ピーマンは細切りにします。

2
グルテンミートは缶から出して水洗いをし、よく水気を切って絞ります。薄切りにして生姜汁と醤油で下味をつけます。

3
フライパンを温めて油を入れ"2"を焼き色がつくまで炒めたら、取り出しておきます。

4

大き目の鍋（中華鍋）に油を熱して【A】を香りよく炒めます。"1"のなすを入れて炒めて、ピーマンを加えます。

5

【B】を合わせて鍋に入れ、春雨も加えます。汁気がなくなるまで炒め煮にして、"3"を加えてさっと混ぜ合わせたら、火を止めます。