

副食

いりどり

[1人分] エネルギー：188kcal 塩分：2.3g



材料 [4人分]

- グルテンミート：小1缶
- 片栗粉：大さじ3
- 醤油：小さじ2
- 生姜汁：小さじ1
- 揚げ油：適量

- にんじん：100g
- ごぼう：80g
- たけのこ：80g
- こんにゃく：80g
- しいたけ：60g
- さやえんどう：40g
- 炒め油：大さじ1

- だし汁：150ml
- 醤油：大さじ1と1/2
- 砂糖：大さじ2
- 酒：大さじ2
- 塩：大さじ1/2

作り方

1

グルテンミートは缶から出し、さっと水洗いして布巾でしっかり水気を切ります。乱切りにして、生姜汁と醤油をまぶし、片栗粉をつけて揚げます。

2

にんじんは、半分を梅型に切ります。残りの半分と、ごぼうを乱切りにして4～5分ゆでます。

3

たけのここんにゃくは乱切りにして湯通しし、しいたけは4つに切ります。さやえんどうは、さっと塩ゆでします。

4

鍋に油を熱し、"2"と"3"のさやえんどう以外を軽く炒めて、だし汁と調味料を加えます。仕上げに"1"と、さやえんどうを加

えて混ぜます。

[ワンポイントアドバイス]

鶏肉の代わりに、グルテンミートを使います。