

副食

たけのこの春雨炒め

[1人分] エネルギー：129kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- たけのこ：150g
- 春雨：80g
- にんじん：80g
- きくらげ：10g
- さやえんどう：8枚
- 生姜：10g
- ごま油：大さじ1

【A】

- だし汁：1/2カップ
- 醤油：大さじ1/2
- 塩：少々

- ラー油：少々

作り方

1

たけのこは下ゆでをして、せん切りにします。春雨は戻してからハサミで2~3か所切り、短くします。きくらげも戻してせん切りにします。

2

さやえんどうは筋を取り、斜めに細く切ります。にんじん、生姜はせん切りにします。

3

フライパンにごま油を温めて、生姜、にんじん、たけのこの順に炒めます。春雨、きくらげ、さやえんどうを加えて炒めます。

4

【A】を入れてひと煮立ちしたら、ラー油を加えます。