

副食

小松菜とこんにゃくの豆板醤炒め

[1人分] エネルギー：120kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- 小松菜：300g
- こんにゃく：1枚(250g)
- 油揚げ：1枚
- ごま油：大さじ1
- 玄米糴の豆板醤：小さじ1
- 酒：大さじ2
- みりん：大さじ2
- 醤油：大さじ1と1/2
- 片栗粉：小さじ1
- 水：小さじ1

作り方

1

小松菜は5cm程度に切ります。こんにゃくはアク抜きして短冊切り、油揚げも湯通しをして短冊切りにします。

2

フライパンにごま油をひき中火で熱し、豆板醤を加え、こんにゃく・油揚げを入れて炒めます。

3

酒・みりん・醤油を加えます。

4

小松菜の茎の部分を加え、しんなりしたら葉の部分を入れてさっと炒め合わせます。

5

水溶き片栗粉を加え、よく炒めたら完成です。

[ワンポイントアドバイス]

- 豆板醤がピリッとアクセントになり、ごはんに良く合います♪
- 「玄米糴の豆板醤」の作り方は下記ページをご参照ください。
「玄米糴の豆板醤」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/363>

