

副食

## 中華風味噌炒め

[1人分] エネルギー：291kcal 塩分：3.1g たんぱく質：11.5g 脂質：16.1g 食物繊維：9.3g



### 材料 [4人分]

- たけのこ（水煮）：150g
  - にんじん：1/2本
  - 干し椎茸：4枚
  - ピーマン：4個
  - 長ねぎ：2本
  - 生姜：1片
  - にんにく：少々
  - カシューナッツ：100g
- 
- 醤油：大さじ2
  - 砂糖：大さじ1
  - みりん：大さじ2
  - 味噌：大さじ3
- 
- 油：大さじ1

### 作り方

1

厚揚げは湯通しし、縦半分にしてから5mm厚さに切ります。

2

たけのこは湯通ししてから短冊切りにします。

3

にんじん、ピーマンも短冊切りにします。

4

干し椎茸は水で戻して、太めの千切りにします。

5

長ねぎは斜めに切ります。

6

生姜、にんにくはみじん切りにします。

---

7

フライパンに油を熱し、"6"を炒めて香りが出たら、"2"~"5"の野菜を入れて炒めます。

---

8

次に厚揚げ、カシューナッツを加え、調味料を合わせたものを入れ、味を調えます。

---