

野菜の五目酢炒り

材 料 (2人分) 調理時間 20分

れんこん	60g	サラダ油	小さじ1
ごぼう	60g	だし汁	80mL
にんじん	30g	砂糖	小さじ1
干しいたけ	2枚	しょうゆ	大さじ1/2
(戻して20~30g)		酒	大さじ1/2
白滝	60g	酢	大さじ1/2
ブロッコリー	4房		

(40g)

作り方 

- 1 干しいたけは(水につけて)戻し、軸を取り薄切りにする。
れんこんは2~3ミリ厚さのいちょう切りにする。ごぼう、にんじんは3センチ長さのせん切りにし、ごぼうは水にさらす。
白滝は3センチに切りサッとゆでアクをとる。ブロッコリーはゆでる。
- 2 鍋に油を熱し、①の干しいたけ、ごぼうを炒め、油がなじんだらAを加え中火でふたをして3分位煮る。
- 3 ②に①のれんこん、にんじんを加え、煮汁がなくなるまで煮て、酢を加え、ひと混ぜして火を止める。
- 4 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。



1人分
92kcal

塩分
0.8g

ヘルスマイトからひとこと

常備菜やお弁当にぴったりです。
最後に加えるお酢で味がしまり、
適塩になります。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます