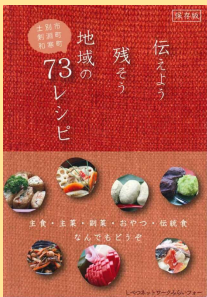




ごぼうの酢炒り

しべつネットワーク
みらいフォーのレシピを
参考にしました！



野菜は
1日 349g以上を
目標に！

このレシピで
1人約 85 g の野菜
を食べることができ
ます

しべつネットワークみらいフォーからのコメント

しいたけは早く入れると油を吸ってしまい、後からの材料が炒めにくくなるとともに、味も油っぽくなるので、最後に入れるのがポイントです♪



(4人分の材料)

ごぼう	300g…皮をこそぎ、5cmの細切りにする
にんじん	50g…皮をむき、5cmの細切りにする
干しいたけ	2枚(2g)…水で戻してから干切りにする(お湯でも可)
しらたき	1/2袋(100g)…ゆでて4cmに切る(熱湯をかけるでも可)
だし汁	200ml(水とだしパックでも可)
★しょうゆ	大さじ2と1/2(45g)
砂糖	大さじ1と1/2(13.5g)
サラダ油	大さじ3(36g)
穀物酢	大さじ1と1/2(22.5g)

(作り方)

- ①鍋にサラダ油を入れる。ごぼうを入れて透き通るくらいまで炒め、にんじん、しらたきを加え、順に炒める。
- ②全体に油がまわったら、しいたけと★を加えて煮含める。
- ③ごぼうがしんなりしてきたら、酢を加えて絡める。

栄養価(1人当たり)

エネルギー156kcal たんぱく質 2.7g 脂質 9.1g 炭水化物 18.5g 食物繊維 5.8g カルシウム 62mg 鉄分 0.9mg
食塩相当量 1.7g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)