

春野菜のだし酢あえ



こねぎまっき



春野菜をごま油で炒め、
香りを出して、めんつゆと酢で
さっぱりいただきます♪

作り方

材料(2人分)

- ・グリーンアスパラ 2本
- ・しめじ 50g
- ・パプリカ 20g
- ・たけのこ 10g
- ・ごま油 小さじ1

A

- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ・酢 大さじ0.5

- ① アスパラガスは根元の皮を薄くむき、4 cm長さの斜め切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。パプリカは4 cm長さの細切りにし、たけのこは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を加えて焼き色がつくまで中火で炒める。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②を加えて和える。

エネルギー：36kcal 塩分：0.3g 野菜の量：70g