

白菜と油揚げのごま炒め

【材 料】：4人分

・にんじん	20g	～調味料～	
・白菜	140g	・ごま油	4g
・もやし	80g	・上白糖	2.4g
・油揚げ	44g	・濃口しょうゆ	6g
・白いりごま	4g	・和風だしの素	0.6g
・白すりごま	4g	・上白糖	2.4g
		・濃口しょうゆ	4g
		・酒	2g

油揚げ下煮用



《下ごしらえ》

- ① にんじんはせん切り、白菜は1cm幅に切る。もやしは洗っておく。
- ② 油揚げは、せん切り後にさっとボイルするか熱湯をかけるなどして、油抜きをしておく。
- ③ 油揚げを上白糖・濃口しょうゆ・酒で下煮しておく。
- ④ 白いりごまは、乾いりする。



《作り方》

- ① 鍋にごま油を入れて熱し、にんじん・もやしを炒める。
- ② にんじんともやしに火が通ったら、白菜を入れて少量のお湯と調味料を入れて煮る。
- ③ 白菜がしんなりしたら、下煮した油揚げと白すりごまを入れてさっと炒める。
- ④ 最後に白いりごまをふりかければ完成です！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
82	3.8	5.8	0.2

※1人当たり

調理のポイント

- ★油揚げを油抜きし、上白糖・濃口醤油・酒で下煮しておくことで、味のばらつきが少なくなりおいしく仕上がります。
- ★白菜をキャベツに変えてもおいしいです。

