

たけのこと菜の花のしょうが炒め



1人分の主な栄養価

エネルギー	68kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.6g
炭水化物	8.6g
食物繊維	3.2g
食塩	1.2g

材料<2人分>

たけのこと水煮…100g	砂糖……………小さじ1
しょうが……………20g	しょうゆ………大さじ1/2
菜の花……………3本	いりごま……………少々
酒……………小さじ1	ごま油……………小さじ1
みりん………大さじ2/3	

作り方

- ① たけこの水煮をひと口大、しょうがを千切りにする。菜の花は3cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、①を入れて軽く火を通し、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ炒める。
- ③ 器に盛り、いりごまを振りかけて完成。

料理のポイント

旬の食材のたけのこと菜の花、体を温めるしょうがを使用したレシピです。旬の時期の食材は、ほかの時期に比べて栄養価が高いため、積極的にレシピにとり入れましょう。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×