

根菜としらたきのスパイシー炒め

食物繊維が豊富なごぼうやレンコン、しらたき、エリンギを使い、スパイシーに仕上げました。いろいろな食感が楽しめてスパイスの香りが食欲をそそる一品です。冷めてもおいしいのでお弁当にもどうぞ。スパイスの香りにポン酢しょうゆの酸味が加わると深みのある味わいになり、減塩にもなります。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 1.6g 脂質 4.2g 炭水化物 7.7g

●材料 (2人分)

| | | | |
|---------|-------------|----------------|---------|
| ・ごぼう | 6cm(20g) | ・オリーブオイル | 小さじ 2 |
| ・レンコン | 1/4 節(40g) | ・ポン酢しょうゆ | 小さじ 2 |
| ・しらたき | 1/2 玉(100g) | ・ガラムマサラまたはカレー粉 | 小さじ 1/2 |
| ・エリンギ | 1 本(30g) | (量はお好みで調整) | |
| ・アスパラガス | 2 本(40g) | | |

●作り方

- ① ごぼうとレンコンは皮をむいて長さ 3~4cm、幅 5mm の千切りにし、水洗いしてザルにあげておきます。
(レンコンは立てて幅 5mm にスライス、更にそれを繊維に沿い幅 5mm に切ると千切りになります)
- ② しらたきは水洗いして長さ 3~4cm に切ります。
- ③ エリンギは長さ 3~4cm の薄切りにし、アスパラガスは下のかたい皮をむいて長さ 3~4cm になるように斜めに切ります。
- ④ フライパンにしらたきを入れて中火で乾煎りします。
- ⑤ キュッキュと音がしてしらたきから水気が消えたら一旦火を止め、オリーブオイル、ごぼう、レンコン、エリンギ、アスパラガスを入れて火が通るまで炒めます。
- ⑥ ポン酢しょうゆとガラムマサラ (またはカレー粉) を加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら火を止め、器に盛り付けたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局