

副菜

生きくらげの中華炒め

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上
～野菜料理を 5 皿食べよう～



● 1 人分栄養量

エネルギー：39kcal たんぱく質：1.2g

脂質：2.3g 食塩相当量：0.8g

1 食分の野菜量 (きのこ含む) 97g

【材料】 2 人分

生きくらげ …60g (または戻したもの)	ごま油 …大さじ 1
チンゲンサイ …100g	しょうゆ …小さじ 1
ねぎ …25g	鶏ガラスープの素 …小さじ 1/2
しょうが …10g	ラー油 …お好みで

【作り方】

- ① 生きくらげはいしづきを取り、沸騰した湯で 1 分ほど茹でる。
- ② 水気を切ったきくらげを一口大に切る。ねぎとしょうがはせん切りに、チンゲンサイは 3 cm 長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、きくらげとチンゲンサイ、ねぎ、しょうがを炒める。
- ④ しょうゆ、鶏がらスープの素で味を調べ、お好みでラー油を加える。

きくらげは見た目や食べるとコリコリした食感がクラゲに似ているきのこです。
乾燥のものは戻すと 7 倍に膨らみます。