

小松菜と生揚げのオイスターソース炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 177kcal、たんぱく質 10.4g
脂質 12.5g、カルシウム 262mg、
ビタミンA 194μg、ビタミンD 0.9μg、
食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

小松菜	120g	★オイスターソース	14g
生揚げ	1/2枚(100g)	★酒	6g
きくらげ	1g	★砂糖	2g
卵	1個	★コンソメ	0.5g
サラダ油	大さじ1/2(6g)	★しょうゆ	2g
いりごま	小さじ2(4g)		

作り方

1. 小松菜は4cm長さに切る。
きくらげは水かぬるま湯で戻し、石づきの固い部分は切り落として食べやすい大きさに切る。
厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り1.5cm幅に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶いた卵を入れて炒り卵を作り取り出す。
3. フライパンに小松菜、きくらげ、厚揚げを入れて炒め、野菜に火が通ったら★の調味料を入れて炒め合わせる。
最後に炒り卵といりごまを加えて混ぜ合わせる。

POINT きくらげの代わりに干しいたけ(1個)や、まいたけ(半分)でもOK

作成:神奈川県立保管福祉大学 地域貢献研究センター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報