

# なばなと油揚げのさっぱり炒め



## 材料 【4人分】

なばな	1束	
油揚げ	1枚	
ごま油	大さじ1	
酒	大さじ2弱	
A	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	だし汁	小さじ2
白こしょう	少々	



<1人分の栄養価>  
エネルギー 108 kcal



塩分 0.4 g

## 作り方

- 1) なばなは、半分の長さに切る。
- 2) 油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
- 3) Aの調味料を合わせておく。
- 4) フライパンにごま油を熱して、油揚げをカリッとするまで炒め、器に取り出す。
- 5) 4)のフライパンになばなを入れて強火でサッと炒め、酒を入れて蓋をして、1分弱蒸し焼きにする。
- 6) 水分がなくなってきたら、油揚げを戻してAを回し入れ、手早く炒めて全体にからめる。
- 7) 白こしょうで味を調える。



## Cooking Point

- なばなは調理前に水にさらすと、シャキッとみずみずしくなります。
- Aの調味料の代わりにポン酢、バルサミコ酢でも美味しいです。バルサミコ酢を使う時は、ごま油をサラダ油又はオリーブオイルで代用してください。

対象：子どもから  
ご年配の方まで