

筍の油炒め

【材料4人分】

たけのこ 140g
刻み昆布 1.6g
ごま油 2g

濃口醤油 12g
みりん 6g
すし酢 3g
鶏がらスープ 0.4g

★

白いりごま 1g
ごま油 1g

【作り方】

- ①たけのこを千切りにする。
- ②ごま油でたけのこ、刻み昆布を炒める。
- ③★を加え水分が無くなるまで炒める。
- ④仕上げにいりごま、ごま油をかける。
(※お好みで山椒や七味をかける)



【栄養価】

エネルギー 30kcal
塩分 0.5g

【ポイント】

・旬に合った野菜を使い(人参、山菜、きのこ、小松菜、かぶの葉、空芯菜など)年中活用できるレシピです。