



副菜

かぶとしめじの炒め煮



【1人分栄養価】
エネルギー 178kcal
塩分 1.9g

材 料（4人分）

かぶ	480g	砂糖	大さじ2
しめじ	90g	みりん	大さじ2
ちりめんじゃこ	30g	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ2	酒	大さじ6

作 り 方

- 1 かぶは葉を切り、皮つきのまま1.5～2cm角に切る。
- 2 葉は、長さ2cmに切る。しめじは、石づきをとりほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ちりめんじゃこを炒める。カリカリになったら、かぶ、しめじを加えて炒め合わせ、酒を加えてふたをし、弱火にして4～5分蒸し煮する。
- 4 中火にしてからかぶの葉を加え、砂糖、みりん、しょうゆの順に加える。ふたをせずに汁気がほとんどなくなるまで炒め煮する。

Point

少ない材料で出来る簡単な副菜です。ちりめんじゃこはカルシウムも豊富で、調味料の代わりに味付けに簡単に使うことができます。