

にら（花にら）と切干し大根のエビナッツ炒め

材料	4人分
切干し大根	20g
油	大さじ2
くるみ	40g
芝エビ	10尾
にら（花にら）	80g
調味料	
ウスターソース	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
顆粒和風だし	少々



一人分	
エネルギー (kcal)	178
たんぱく質 (g)	6.8
Ca (mg)	62
塩分 (g)	0.7

- ① 切干し大根は水で戻す。
- ② くるみはざく切りにし、にら（花にら）は5cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を敷き、くるみ、えび、切干し大根、にらの順に炒め、調味料で味付けする。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）

- ▶ 切干し大根やにら、えび、くるみなど様々な食感の食材を使用しています。よく噛んで味わいましょう。