

ないらげと野菜の甘辛炒め

材料 4人分

ないらげ	280 g
おろしにんにく	2かけ分
A	
三温糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
かたくり粉	20 g
揚げ油	適宜
ゆでたけのこ	120 g
にんじん	40 g
きくらげ（乾燥）	4 g
ピーマン	40 g
B	
中華だし	2 g
三温糖	小さじ2弱
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2弱
豆板醤	少々
油	小さじ2



- ① ないらげは2.5cm角の角切りにし、Aに漬け込む。
- ② にんじんは乱切りにしてゆでる。ゆでたけのこ、ピーマンも乱切りにする。きくらげはぬるま湯で戻し3cm角に切る。
- ③ ①のないらげに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ 調味料Bを合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、ゆでたけのこ人参、きくらげ、ピーマンを弱火でじっくり炒め、④と③のないらげを入れて合わせる。

一人分	
エネルギー (kcal)	156
たんぱく質 (g)	14.4
Ca (mg)	20
塩分 (g)	1.2

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）