



# 引き菜炒り



## 栄養価(1人分)

エネルギー： 50 kcal

たんぱく質： 3.1 g

塩分： 0.5 g

## 組み合わせ

ご飯 牛乳

鮭のちゃんちゃん焼き

引き菜炒り

芋煮汁

## 材料【4～5人分】

ささみ	2本
大根	1/4本
油揚げ	1枚
人参	1/2本
サラダ油	適量
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1.5
ごま油	適量

## ～作り方～

- ① 大根と人参は千切りにしておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、千切りにしておく。
- ③ ささみは筋をとり、細切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ささみ、人参、大根、油揚げを順にいれ、炒める。
- ⑤ 調味料、ごま油を入れて仕上げる。

## 一口メモ



「ひきな」とは福島県福島市の方言で「千切りにした大根」という意味があります。その「ひきな」を炒めた物が「引き菜炒り」です。切り干し大根でも作れますが、旬を迎える時期には生の大根を使うとおいしく仕上がります。

