



# 山菜とこんにゃくの炒め煮



## 栄養価(1人分)

エネルギー： 58 kcal

たんぱく質： 4.3 g

塩分： 0.5 g

## 組み合わせ

ご飯 牛乳

鯖の塩麹焼き

山菜とこんにゃくの炒め煮

キャベツの味噌汁

## 材料【4~5人分】

わらび(水煮)	80g
ぜんまい(水煮)	80g
こんにゃく	100g
鶏肉	100g
サラダ油	適量
砂糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1

## ~作り方~

- ① こんにゃくは短冊切りにし、下茹でをしてアクを抜いておく。
- ② わらびとぜんまいは食べやすい長さに切っておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し鶏肉を炒める。
- ⑤ こんにゃく、わらび、ぜんまいを入れる。
- ⑥ 調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。

## 一口メモ



山野に自生する植物で食用にされるものを山菜といいます。その多くが早春から初夏にかけて採取されます。山菜の若い芽の部分は、これから成長していくための栄養がぎっしりとつまっています。生の山菜はアクが強くと、下処理を必要としますが、最近では手軽に食べられるように水煮になっているものが売られています。

