



おかか炒め

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アッピ
レシピ

おいしい



調理レベル



一人分のエネルギー

32 kcal

食塩相当量

0.9 g

材料 (2人分)

かつお節…………… 1袋
 にんじん…………… 中 1/6本
 もやし…………… 100g
 にら…………… 4茎
 サラダ油…………… 小さじ 1/2

オイスターソース…………… 小さじ 1/3
 (しょうゆでもよい)
 しょうゆ…………… 小さじ 2
 塩…………… ひとつまみ
 こしょう…………… 少々



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- 1** 野菜は洗い、にんじんは3~4cmの干切りにし、にらは3~4cm長さに切る。

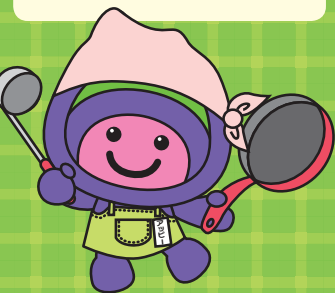
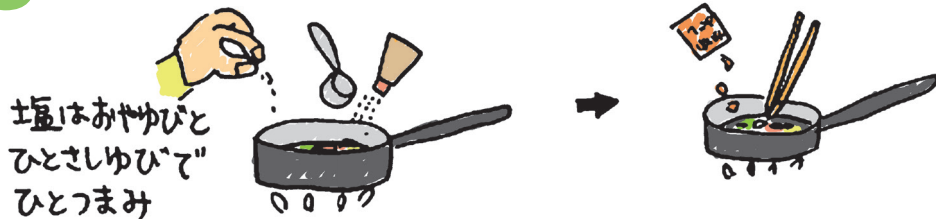


- 2** フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを加え火がとおるまで炒める。
火がとおったらもやし・にらを加え、しんなりするまで炒める。



火のとおりにくいのにんじんから火炒める。
にんじんに火がとおったらもやしと
にらを加え、火炒める。

- 3** ③カッコ内の調味料で調味し、仕上げにかつお節を振り入れませる。



きゃべつの干切り
やインゲンを入れ
てもおいしくでき
ますよ。

