

今月の食材
練り物

笹かま入り五目炒め

材 料 (4人分)

- ・笹かま ……4枚
- ・キャベツ ……200g
- ・ニンジン ……1/2本
- ・もやし ……200g
- ・シイタケ ……2本
- ・油 ……適量

【調味料A】

- ・酒 ……大さじ2
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・中華スープの素 ……小さじ1



作り方 (調理時間 約15分)

- ① 笹かまは斜め薄切り、キャベツはザク切り、ニンジンは短冊切りにする。シイタケは石づきを取りスライスする。
- ② フライパンに油をひき、ニンジンとシイタケを炒める。ニンジンがしんなりしたらキャベツ、もやし、笹かまを加え強火でサッと炒め、混ぜ合わせた【A】を入れて全体に味をなじませる。
- ③ 水気が飛んだら火を止め盛り付けて完成。

練り物を使えば肉や魚介類よりも火入れ時間短縮!