

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

**70g**

料理名

昆布とさつまいもの炒め煮

コンセプト

こぶ  
体がよろ昆布一品です！



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 10 分)
刻み昆布(乾物)	5g	①水で戻した刻み昆布の水を切っておく。 にんじん、さつまいもはせん切り、焼き竹輪は半月切り、えのきたけは1/2の長さに切る。さやいんげんも斜め切りにする。 ②フライパンにごま油を温め、①を入れ炒める。 ③全体に火が通ったら、めんつゆと水を入れ、味がなじむまで煮る。
にんじん	2cm	
焼き竹輪	1本	
えのきたけ	1/2袋	
さつまいも	1/4本	
さやいんげん	3本	
ごま油	大さじ1/2	
めんつゆ(2倍希釈)	25g	
水	25g	

## 推進員からのワンポイントアドバイス！

- お好みで、七味唐辛子をふってもおいしいです。
- 生の切り昆布を使えば、ボリュームが出ます。
- 焼き竹輪の代わりに、さつま揚げでも！