

簡単!

クックアガ〜ラ

12月

蓮根と白ねぎのにんにく味噌炒め♪

伊藤

今回は、冬が旬である“蓮根”と“白ねぎ”のレシピです♪蓮根にはビタミンC、食物繊維、カリウムなどが含まれ、便秘改善・抗酸化作用・美肌効果・高血圧予防に◎白ねぎには、アリシンという成分はあり、身体を温める・疲労回復・整腸作用効果などがあり、青い葉にも、ビタミンC、カロテン、ミネラルも豊富に含まれ風邪予防に効果あり!!



写真



【材料】2人分

れんこん	150g
白ねぎ	2/3本(80g)
厚揚げ	1丁(130~150g)
片栗粉	大1
●みそ	大1 ¹ / ₂
●酒	大2
●みりん	大1
●おろしにんにく	小1
油	大1

【栄養成分】1人分



タンパク質	11.9g
脂質	15.5g
炭水化物	27.6g
食塩相当量	2.1g

油抜きをすることで、これより脂質&カロリーを抑えられます!!

【作り方】

- 蓮根は皮を剥き、5mm幅にスライスし酢水にさらし、水気をしっかりきっておく。
白ねぎは5mm~1cm幅の斜めスライスにし、厚揚げは油抜きをして一口大にカットしておく。
※油抜きをすることで味が染みやすくなりますが、気にならない方はそのままでもOK。
※時短油抜き：キッチンペーパーに包み、その上からラップをし電子レンジ600W1分程度加熱。
●を合わせておく。
- ナイロン袋に①を入れ(水気がある場合はペーパーで拭く)、その中に片栗粉を入れ振る。
- フライパンを中火に熱し油をしき、②と白ねぎを入れて蓮根が透き通るまで焼く。
- 蓮根、白ねぎをひっくり返し、厚揚げも入れ、全体に焼き色が付くまで焼く。
※焦げに注意し火力調整してください。
- を入れ、全体に絡むように混ぜれば出来上がり!!

蓮根のシャキシャキ感とにんにく味噌との相性が良く、ご飯がススム1品です(^^) カレー粉を入れたり、味噌をしょうゆに変更しても美味しいですよ◎ 厚揚げをお肉や魚(缶詰可)に変更しても大丈夫です♪