大根としらすの梅しそきんぴら

冬
オススメ

エネルギー 71kcal　食物繊維 1g　塩分 0.9g　野菜量 80g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

大根	4cm(160g)
しらす干し	30g
梅しそふりかけ	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★塩	少々

作り方

① 大根は皮をむいて7mm角の拍子木切り※にする。

② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。大根が透明になってきたら、しらすを加え、5分程度炒める。

③ ②に★の調味料をいれて水分がなくなるまで炒める。

④ 梅しそふりかけを加え、ひと混ぜしたら皿に盛りつけて完成。

※拍子木切りは四角い棒状にする切り方。長さ4～5㎝くらいに切った大根の皮をむき、7mm～1cmくらいの板状に切った後、端から7mm～1cmくらいの幅の棒状に切る。

アレンジ・ポイント

・酸味が苦手な方は梅しそふりかけの替わりに「いりごま」をふりかけましょう。その場合は★塩 小さじ1/5にする。
・しらす干しの代わりに、ちりめんじゃこを使っても同様にできます。