

春の香りを感じられる豆苗を使ったお弁当にもおすすめの副菜

豆苗ともやし の炒め物

<材料>4人分

もやし	140g (1/2袋強)
豆苗	40g (1/4パック)
※豆苗は、おおよそ1パック400g入りですが、食べられる部分は160gなので、1/4パックとなっています。	
油	2ml (小さじ1/2)
オイスターソース	4g (小さじ1/2強)
赤ピーマン	32g (大きめの赤ピーマン1/4)
しょうゆ	4ml (小さじ1/2強)
酒	2ml (小さじ1/2弱)
三温糖	0.4g (少々)
塩	0.4g (少々)
こしょう	0.08g (少々)
A { でんぷん	1.2g (小さじ1/2弱)
水	6ml (小さじ1強)

<作り方>

- ①もやしはよく洗い、さっと茹でる。(電子レンジでラップして2分加熱でもOK) 豆苗は食べやすい長さに切る。赤ピーマンは薄切りにし、さっと茹でる。(電子レンジでラップして30秒加熱でもOK)
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③熱したフライパンに油をひき、①のもやし→赤ピーマン→豆苗の順番に炒める。
- ④野菜に油がまわったら、調味料で味をつける。
- ⑤②の水で溶いたでんぷんを全体にかけて、火を通して召し上がれ。

「豆苗の炒め物が食べたい!」というリクエストがあったので、入れた献立です。予算と作業の関係で「豆苗」よりも「もやし」の方が多いのですが、たしかに噛みしめると春の香りがして素敵な副菜でした。給食では赤ピーマンは入れませんでした。お弁当の副菜にするためには赤ピーマンを入れるとよりきれいですね。給食では炒めると水が出るので、水溶きでんぷんを使っています。家庭なら、なくてもOK!



4人分の野菜の目安量です。ぜひご家庭で作ってみてください!



<栄養価>1人あたり

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.2g
脂肪分	0.5g
カルシウム	8mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.3g
糖分	0.5g
マグネシウム	7mg
亜鉛	0.1mg