

じる

1人分 エネルギー：85kcal たんぱく質：7.5g



<作り方>

- ☐ 干しいたけは、水でもどしておく。みじん切りする。
- ☐ 魚は、下ゆでをして、酒をふっておく。

野菜などをそれぞれ切る。（ごぼうのささがきは、変色しないように水につける）

大き目の鍋に、ごま油をひき、ごぼう、糸こんにゃくを炒め、さらに鶏肉を入れて炒める。

に、だし汁を加え、みじん切りにした干しいたけを入れる。Aの塩、しょうゆで調味する。残りの野菜を入れて煮る。さらに、生揚げを加える。

材料が柔らかくなったら、魚、しょうゆ、長ねぎを入れる。
器にもったら、小松菜を飾る。