



モウカとさつまいものコチュジャン炒め



栄養量

エネルギー	186kcal	ビタミンA	220μgRE
たんぱく質	6.8g	ビタミンB ₁	0.08mg
脂質	8.2g	ビタミンB ₂	0.08mg
炭水化物	24.3g	ビタミンC	19mg
カルシウム	28mg	食物繊維	2.5g
鉄	0.8mg	食塩相当量	1.2g

材料

モウカ角切	
生姜醤油澱粉付	40g
さつまいも	40g
油	4g
ピーマン	10g
にんじん	20g
乾しいたけ	1g
しょうが	0.5g
にんにく	0.5g
ごま油	0.8g
砂糖	2g
中華スープ	0.3g
みりん	1g
しょうゆ	4g
でん粉	0.8g
コチュジャン	1.5g
水	15g

作り方

- ①モウカ角切澱粉付を揚げる。
- ②さつまいもは1.5cm角切にし、素揚げにする。
- ③ピーマン・にんじんは1.5cm角切、乾しいたけは戻して1.5cm角切、戻し汁も使用する。
しょうが・にんにくはみじん切にする。
- ④ごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、にんじんを炒める。
しばらくしたら乾しいたけ・ピーマンも炒める。
水・しいたけの戻し汁を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤調味料を入れ、でん粉で軽くとろみをつける。
- ⑥①と②を加え、軽く混ぜ合わせる。

ちょこっとメモ

宮城県産のモウカを使用しています。
骨が少ないため食べやすくなっております。
コチュジャンの辛味とさつまいもの甘味が合い、おいしくお召し上がりいただけます！