

## 島ダイコンと島ニンジンの炒め煮



### 材 料 (1人分)

島ダイコン	30g	
島ニンジン	20g	
ハンダマ	5g	
ちくわ	30g	
白ごま	適量	
A	水	250cc
	しょうゆ	2g
	砂糖	3g
	酒	3g
	とりがらスープの素	0.5g
	サラダ油	小さじ 1/2

### 作 り 方

- ① 島ダイコン、島ニンジン、ちくわを拍子木切り、盛り付け用のハンダマは千切りにする。
- ② フライパンを熱し、油小さじ 1/2 を入れて、島ダイコン、島ニンジン、ちくわを 3 分ほど炒める。
- ③ ②にAを加えて 1 分ほど煮る。
- ④ ③の水分を飛ばしながら、炒め煮にする。
- ⑤ お皿に盛り付け、白ごまをふり、ハンダマをのせて完成。

### « 栄 養 価 »

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
84 kcal	4.5 g	2.9 g	8.7 g	1.1 g

### 島ヤサイの健康効果



#### 島ダイコン

ビタミン C、葉酸などが含まれており、低カロリーな食材です。



ワンポイント  
アドバイス

島ダイコンは、火が通りやすいため味がしっかりとしみ込んでくれます。  
さらに煮崩れしにくいので、調理がしやすい食材でもあります。  
このレシピは冷めてもおいしいので、お弁当のおかずとしても活用できます。