

# なしとれんこんの炒めサラダ

調理時間 10分

## 《 材 料 》

なし	80g
れんこん	50g
セロリ	20g
胡瓜	1/4本
玉葱	50g
調味料	
塩	少々
コショウ	少々
旨味調味料	少々
酢水	適量
サラダ油	少々

## 《 作り方 》

なしは皮をむき、芯を取って2～3mmの厚さに切り、れんこんは酢水に漬けながら皮をむきなしと同じ厚さの輪切りにします。

セロリはななめ切り、玉葱はせん切りにします。

鍋に油を入れて熱し、玉葱、れんこん、なし、セロリ、胡瓜をいため 塩コショウで味をつけ器に盛ります。



### 【おいしさのヒミツ】

野菜はあまりいためすぎないように歯ごたえののこったほうがおいしくいただけます。

### お料理上手メモ

もし材料がそろわないときは、れんこん・セロリだけでもおいしく食べられます。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
135 kcal	1.2 g	2.7 g	27.0 g	1.2 g

Copyright © みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校 All Rights Reserved