

2025 年 11 月号

【料理名】大根と厚揚げのしょうが炒め



【献立】

ブロッコリーと小えびのマヨネーズあえ
豚汁

【調理時間】15 分

【カロリー】288 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】（2 人分）

大根…… $\frac{1}{4}$ 本（350g）

厚揚げ……1 枚（170g）

A おろししょうが……1 かけ分

A しょうゆ、みりん、水……各大さじ2

A 砂糖……小さじ2

みつ葉……適量

【作り方】

1. 大根は皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。厚揚げは厚みと幅を半分に切ってから、1.5cm幅に切る。Aは混ぜ合わせる。
2. フライパンにごま油大さじ1と大根を入れて中火にかけ、両面を焼く。焼き色がついたら厚揚げを加え、1～2分炒め合わせる。
3. Aを加えてさらに1～2分炒め合わせる。
4. 器に盛り、2～3cm長さに切ったみつ葉をのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。