

2026年4月号

【料理名】 たけのことサラミのバターしょうゆ炒め



【献立】

いり豆腐

たたき山いもの梅あえ

【調理時間】 10分

【カロリー】 137 kcal

【塩分】 1.2g

【主材料】（2人分）

ゆでたたけのこ……150g

サラミ（スライス）……8枚（35g）

バター……10g

A しょうゆ……小さじ1

A みりん……小さじ2

木の芽……適量

【作り方】

1. たけのこは根元は7mm厚さのちょう切り、穂先は縦7mm幅に切る。サラミは7mm幅に切る。
2. フライパンにサラミを入れ、中火で炒める。脂が出てきたらたけのこと塩少々を加え、たけのこの両面に焼き色がつくまで焼く。
3. バターを加えて溶かし、Aを回し入れて全体に香ばしくからめる。器に盛り、木の芽を飾る。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。