

## 🍴 塩麴の炒めなます



酢の酸味が抑えられ、カドカドしない、まろやかな味になります。

調理時間：15分

カロリー：165Kcal (1人分)

塩分：1.1g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(4人分)

大根(1/5本)、にんじん(1/2本)、

れんこん(1/2節)、干しシイタケ(4枚)、

油揚げ(1枚)、サラダ油(大さじ2)、

**A** すりごま(大さじ2)、柚子の皮(少々)

**B** 塩麴(大さじ1と1/2)、酢(大さじ3)、砂糖(大さじ1)

### 作り方

- 1 大根、にんじんは4cm幅の細切りにする。れんこんは4つ割りにし、薄切りにする。干しいたけは水で戻し細切りにする。
- 2 油揚げは湯をかけ、油抜きし、短冊切りにする。
- 3 熱したフライパンにサラダ油(大さじ2)を入れ、1、2を炒める。
- 4 混ぜ合わせた**A**を3に入れ、絡める。
- 5 火を止め、すりごまとせん切りしたゆずの皮を加える。