

# きくらげとうずら卵の炒め物

炒め物

74kcal / 脂質4.5g / 塩分0.7g



## ワンポイント

きくらげもうずら卵も鉄分の多い食材です。鉄分が不足すると疲れやすくなったり、持久力がなくなったりします。

きくらげはきのこ類に分類されません。



### 材料(4人分)

- ・うずら卵(ゆで) ..... 100g
- ・たまねぎ ..... 60g
- ・にんじん ..... 40g
- ・しょうが ..... 少々
- ・チンゲンサイ ..... 60g
- ・きくらげ ..... 12g
- ・ごま油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 小さじ1/2
- ・酒 ..... 小さじ1
- ・オイスターソース ..... 小さじ2/3
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2
- ・豆板じゃん ..... 少々

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 ..... 小さじ1/2
- ・水 ..... 小さじ1
- ・湯 ..... 大さじ2
- ・塩 ..... 少々

### 作り方

- ① たまねぎは2cm角切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。
- ② しょうがはみじん切り、チンゲンサイは3cm長さに切る。
- ③ きくらげはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、2cm角又は短冊切りにする。
- ④ ごま油を熱し、しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげを炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、うずら卵を入れ、〈A〉で調味し、煮る。
- ⑥ チンゲンサイを入れ、煮る。
- ⑦ 水どき片栗粉を入れ、ごま油を加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。