



レシピ一覧



ごはんも進む副菜レシピ

いんげんの味噌炒め

栄養価 エネルギー46kcal たんぱく質1.8g カリウム141mg リン29mg 食塩0.5g

参考:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

いんげん	40g
さつま揚げ	10g
糸こんにゃく	10g
サラダ油	1g(小さじ1/4)
A	
料理酒	1g(小さじ1/5)
砂糖	1g(小さじ1/3)
白みそ	3g(小さじ1/2)
みりん	1g(小さじ1/6)
七味唐辛子	少々

作り方

- ① いんげんと糸こんにゃくは3cm程度の長さに切り、さつま揚げは5mmの厚さに切る。
- ② フライパンを中火に熱し、サラダ油をひいて①を炒める。
- ③ 全体に火が通ったらAを入れ、さらに炒める。
- ④ お好みで七味唐辛子を入れて完成。



さつま揚げ自体に味が付いているので、他の調味料を少なくしても美味しく食べることができます。お弁当にも♪