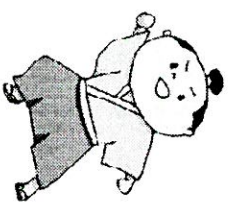


野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名： ささみと野菜のスーパ



(材料) 4人分)

とりささみ 2本 (100g)
大根 3~4cm (200g)
にんじん 100g
さつまいも 100g
ごぼう 50g
サラダ油 大さじ $\frac{1}{2}$ (6.5g)
だし汁 3カップ 煮ほし
うすシフォン油 大さじ 2弱 (36g)
黒こしょう (粗びき) 1/2勺 (1g)
お酒 大さじ1 (15g)

(作り方) ① ささみは縦半分に分けてから横1cm幅に切り

- お酒大さじ1をきいておく。
大根、にんじんは角切りにして、さつまいもをいちぷう切りにして水にさらす。
ごぼうは縦半分に分けて切り、うすく切り水にさらして、水けをきいておく。
② 鍋に油を中火で熱し、ごぼう、大根、さつまいもにんじんの順に加えて炒め、油がまわらば、だし汁を加える。煮立たら、ささみをほし入れ、アツを取り、ふたをして弱火で10分位煮る。
③ シフォン油で味を比の元器に盛り、黒こしょうをかける。

☆料理のポイント☆

・水にさらす食品を先に切ったり、ささみをお酒に3、5分調理の最初、にする。

1人分の栄養量

エネルギー	114.5 kcal
食塩相当量	1.85 g
野菜使用量	112.5 g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生