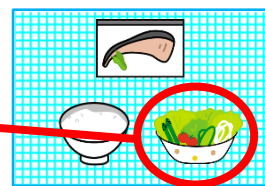


# 野菜としらすのぎゅうてん

主食・主菜・副菜を組み合わせ  
バランスよく食べましょう！



分類：副菜



調理時間：約15分

一人分栄養量

|             | 1食分 | 1日の目標量<br>(15歳～17歳) |      |
|-------------|-----|---------------------|------|
|             |     | 男子                  | 女子   |
| エネルギー(kcal) | 119 | 2800                | 2300 |
| たんぱく質(g)    | 3.9 | 65                  | 55   |
| 脂質(g)       | 3.5 | 78                  | 64   |
| 食塩相当量(g)    | 0.6 | 7.5                 | 6.5  |

## 材料:4人分

|       |      |
|-------|------|
| にら    | 1/2束 |
| もやし   | 1/3袋 |
| にんじん  | 2/3本 |
| しらす干し | 40g  |
| 水     | 50mL |
| 「薄力粉  | 大さじ4 |
| ① 片栗粉 | 大さじ3 |
| 油     | 大さじ1 |
| 中濃ソース | 適量   |



## 作り方

①にらともやしは1cm長さに切る。にんじんは粗みじん切りにする。



②①としらす干しをボウルに入れて④をまぶして全体をよく混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。



---

③フライパンに油をひいて中火にかけ、②を8等分ずつ加えて焼く。焼き色がついたら裏返し、ヘラなどで押し付けながらしっかりと焼き色を付ける。



---

④皿に盛り、中濃ソースを表面に薄く塗る。