

時短



時短いぎりす

調理時間40分

材料（作りやすい分量）		作り方
いぎりす草	25g	① いぎりす草は洗って絞り、きくらげは水に戻す ② ピーナツは細かく潰し、Aは溶く ③ 人参ときくらげは千切りにし、サバ缶はほぐす ④ 鍋に油を熱し、③を炒めBで調味する ⑤ 別の鍋にいぎりす草と②の溶いたみそにいぎりす草がかぶるくらいの水を入れて火にかける ⑥ いぎりす草が溶けたら④を加えよく練る ⑦ ②のピーナツを加えてさらに練り、流し缶に流して冷やし固める
人参	1/2本	
きくらげ（乾）	5枚	
油揚げ	2枚	
サバ缶（味噌）	1缶	
A	15g	
みそ	120ml	
水	小さじ1	
サラダ油	小さじ1/2	
B	小さじ1	
砂糖	少々	
しょうゆ	少々	
だしの素	少々	
ピーナツ	50g	

ポイント

手間のかかるいぎりすも味噌を使って下処理を省力化！手早くできます。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 80kcal たんぱく質 4.6g 脂質5.5g 食塩 0.6g