

病院食を自宅で簡単に!

# 炒めなます

塩分量でも  
味しつかり

お酢を使った炒め物です。

サッパリしているため食欲がない時にも食べやすく、オススメです。



## 栄養価(1人分)

エネルギー85kcal  
たんぱく質 3.3g  
炭水化物 8.8g  
脂質 4.1g  
食塩 0.8g

## 材料(1人分)

大根 80g  
人参 5g  
うすあげ 5g  
ごま 少々  
薄口しょうゆ 2.5cc  
砂糖 2.5g  
酢 10cc  
塩 0.2g  
サラダ油 少々

## 錦糸卵

卵 1/3個  
サラダ油 少々

## 作り方

- 1、大根、人参を短い短冊切り5mm幅に切る。
- 2、うすあげを一度沸騰した湯で湯がきザルに上げ水洗いして油分をとる。縦3等分に切る。
- 3、フライパンにサラダ油を薄くひいて大根、人参、塩を入れて炒める。  
※野菜から水分が出てくるのでその水分で大根、人参がしんなりするまで弱中火で炒める。
- 4、薄口しょうゆ、砂糖、酢を入れて炒める。
- 5、酢の酸味を少し飛ぶくらいまで炒め最後にうすあげ、錦糸卵を入れて炒める。
- 6、全体的に火が通ったら、お皿に盛り付けて上からごまをかけて完成。



## 錦糸卵の作り方

- 1、卵をボウルに割り入れて混ぜる。
- 2、フライパンにサラダ油を薄くひいて中火で熱しフライパンをしっかり熱する。
- 3、フライパンが温まったらフライパンの大きさに合わせて卵液を流し入れ、すぐにフライパン全体にうすく均一に広がるように傾けながら流し広げる。
- 4、広がった卵液はフライパンを回すように動かし続けると、すぐに底面が固まって動かなくなるので火から外す。
- 5、表面は少し生っぽい状態でフライパンにフタをして濡れた布きんにジュッとあててそのまま1~2分待つ。  
※指で触ってもベタつかず表面に火が通っていれば完成。
- 6、フライパンから取り出して幅を揃えて千切りにして完成。