



材料

4人分

やきとり缶 (塩味) 3切れ (30g)
 人参 1/2本
 長ねぎ 1/3本
 えのき茸の醤油煮 すりきり大さじ3 (60g)
 サラダ油 小さじ1
 片栗粉 大さじ1/2
 飲料水 600ml (水溶性片栗粉の分も含む)

作り方

①人参は5mm角に切る。長ねぎは3cm幅に切る (白い部分と緑の部分)。片栗粉は2倍量の飲料水で溶いておく。

②鍋にサラダ油を入れて人参を炒める。火が通ってきたら少し火を強めて長ねぎを入れ、こげ目がつくまで炒める。

③残りの飲料水、やきとりとえのき茸の醤油煮を入れて加熱し、ひと煮立ちさせる。

④水溶性片栗粉をよく混ぜて加え、ひと煮立ちさせて、とろみが出たらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板、木べら

料理のコツ・ポイント

○長ねぎはしっかり炒めると甘みが出る

栄養価

1人分

エネルギー	56kcal
水分	167.5g※
たんぱく質	2.2g
脂質	1.7g
炭水化物	8.1g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.8g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】 やきとりとえのき醤油煮の出汁で調味料がいらず、とろみをつけることにより冷めにくくなる。