



# 大根とあさりの中華風



## 材料(4人分)

- 大根…400g(拍子木切り)
- サラダ油…大さじ1
- 丸鶏がらスープの素…小さじ1
- A {
  - あさり…1パック(340g)砂抜きしておく
  - 長ねぎ…1/2本(1cm厚斜め切り)
  - しょうがスライス…薄 3枚
  - にんにく…1片(叩いてつぶす)
  - 水…50cc
- オイスターソース…小さじ1
- せり…1/2束(70g)3cmに切って水洗い
- 片栗粉…大さじ1 水溶き用
- 黒こしょう…少々

① 拍子木切りにした大根をサラダ油で炒め丸鶏がらスープの素小さじ1加えふたをして弱火で蒸らし炒めます。5分程そのまま置いて大根が透き通ってくるまで待ちます。



② あさを砂抜きし、水洗いします。Aを全て鍋に入れふたをして火にかけて沸いてくるのを待ちます。沸騰したら火を消してそのまま2~3分程おいておきます。



③ ①のフライパンに②の煮汁とオイスターソース小さじ1、せりを加えて火をつけます。沸いたら水溶性片栗粉でとろみを付け②の具(あさりなど)を加えひと混ぜします。黒こしょうを振りかけて出来上がり。



栄養量	・エネルギー…76kcal	・脂 質…3.3g	・カルシウム…56.2mg	・食物繊維…2.2g
	・たんぱく質…3.4g	・炭水化物…8.5g	・鉄 分…1.9mg	・食塩相当量…1.2g