

## あさり和大根の炒め物 中華風

🕒 調理時間: 15分

🔥 1人分のカロリー&lt;80Kcal&gt;

## 🌀 材料 (2人分)



あさり 300g

大根 100g

しょうが 10g

長ねぎ 1/4本

かいわれ大根 1/4パック

オリーブオイル 大さじ2/3

## 【A】

水 100cc

鶏がらスープの素 少々

酒 大さじ2

しょうゆ 小さじ1/3

～水溶き片栗粉～

片栗粉 大さじ1/2

水 大さじ1

## 🌀 作り方

1. あさりは砂出ししておく。大根は皮をむいて4cm長さの拍子切り(スティック状)、しょうがは皮をむいて細切り、長ねぎは斜め薄切りに切る。かいわれ大根は根の部分を切り落とす。

【A】を合わせる。

～水溶き片栗粉～を合わせる。

2. 鍋にオリーブオイルとしょうがの細切りを入れて火にかけ焦がさないように炒め、長ねぎ、大根、あさを順に炒め【A】を加えてフタをする。

3. 2 が沸騰してあさりの口が開けば～水溶き片栗粉～でトロミをつける。

4. 器に盛りつけ、かいわれだいこんを飾る。

## 🌀 ワンポイントアドバイス