

子どもたちに大人気の野菜料理です！

春雨の炒めもの

【材料】(おとな2人こども2人分)

春雨	30g
にんじん	1/6 本
にら	1/3 束
キャベツ	4 枚
ハム	3 枚
油	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々



【作り方】

- ① 春雨は熱湯に5分つけてもどし、湯を切って食べやすい長さに切る。
※ 春雨のもどし方については、製品によって異なるので確認してご使用ください。
- ② にんじんとハムはせん切り、キャベツは太めのせん切り、にらは長さ2~3cmに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん、キャベツ、にらの順に炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらハム、春雨を加えて炒め、調味料を入れて味をととのえる。

※ 緑豆春雨より、ばれいしょ(じゃがいも)でんぷんから作られた国産春雨の方が、火が通りやすく味もしみ込みやすいです。

※ 玉ねぎやもやし、ピーマンなど、お好みの野菜に変えて作っても良いです。