



349Kcal、塩分2.6g(1人分)、調理時間15分

<材料> 4人分

海老	8尾
帆立	6個
なま麩(よもぎ)	1/2本
たけのこ	150g
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
ピーマン	3個
干しシイタケ	3枚
A 赤トウガラシ(種を取り輪切り)	1本分
しょうがみじん切り	1片分
B 赤みそ、砂糖、スーフ	各大さじ3
醤油	大さじ1/2、酒大さじ2
炒め用サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ1

<作り方>

1. 海老は背ワタ、殻を取る。帆立は4つにスライスする。よもぎ麩は2cm角に切る。
2. 筍、にんじんは食べやすい大きさに薄切りし、にんじんはさっとゆでる。
3. 干しシイタケは戻し4つに切り、ピーマン、玉ねぎは2cm角に切る。
4. フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、Aと2. 3. を入れ炒め、野菜が柔らかくなれば1. を加え、更に炒め、海老の色が変わればBを入れ、手早く絡ませ、ごま油で香りを付け、火を止める。