

喜麻市の食材を使ってチャレンジ!

# カンタンクッキング

Vol.04  
炒りぶき  
(高菜の油炒め)

レシピの提供: 食生活改善推進会

## 材料(4人分)

高菜漬……………200g  
ごま油……………大さじ2  
濃口しょうゆ…大さじ1  
いりごま……大さじ1強  
★いりこ  
★ちりめんじゃこ  
★砂糖  
★ニンニク  
(チューブでも可)  
★酢

- 1 高菜漬は約10分水につけ、塩気を取っておく。(塩加減はお好みで調節してください)
- 2 ①をしぼって、千切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、高菜漬を入れて炒める。
- 4 濃口しょうゆを入れて味をととのえ、いりごまをかける。
- 5 味つけに、お好みで★を入れると栄養も摂れ、一層美味しく、香ばしく食べられます。



## 1人分の栄養量

▶エネルギー171kcal ▶たんぱく質3.5g ▶脂質15g  
▶炭水化物7.7g ▶食塩相当量2.1g

## 食生活改善推進会より

昔から、おかずに炒りぶきがあれば何もいらないと  
言われるほど人気でした。たくさん作って、冷凍保  
存も可能です。これに焼き豚や卵などを入れて  
チャーハンにすると絶品の一皿にもなります。