

● ホット野菜のオイスターはちみつ和え

栄養成分 1人分

エネルギー	94kcal
たんぱく質	3.6g
カルシウム	52mg
食塩相当量	1.6g



材料 4人分

キャベツ	1/4個
にんじん	1/4本
きゅうり	1本
しめじ	1/2パック
もやし	1袋
サラダ油	大さじ1

【A】

オイスターソース	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩、こしょう	各少々

<水溶き片栗粉>

水	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは5mm幅の細切り、にんじんは3~4cm長さのせん切り、きゅうりは縦半分に切って斜めに薄切りにします。しめじは石づきを取り小房に分けます。もやしはよく洗って水気を切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて火にかけて、①の野菜を入れて炒め、全体に油がなじんでしんなりしてきたら、蓋をして2分ほど蒸し焼きにします。
- 3 蓋を取り、水分をとばすように炒め、混ぜ合わせたAを加えてさらに炒めたら、仕上げに水溶き片栗粉を加え、全体をまとめるように炒めてなじませます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

野菜不足の解消におすすめの副菜です。はちみつとオイスターソースの組み合わせは相性バツグン! ほどよい甘味にコクが加わって子どもウケもバッチリです。ポイントは、きゅうりを加えること。彩りが鮮やかになり、食感に楽しいアクセントが生まれます。