

多賀城創建1300年事業  
共通献立



## たがもん美味いもんソテー



多賀城市  
観光協会キャラクター  
たがもん



### 材料 作りやすい分量 (5人分) 作り方






春雨(乾)	15g
人参	50g
玉ねぎ	75g
にら	15g
もやし	100g
コーン缶	25g
食塩	1.0g
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1と1/2

1. 春雨を沸騰したお湯に入れて戻し、水にさらして水気を切っておき、10cm程度に切る。
2. 人参は3cmのせん切り、玉ねぎは薄切り、にらは2cm程度に切る。コーンは水気を切っておく。
3. 鍋にごま油を熱し、人参、玉ねぎ、もやし、にら、コーンの順に炒める。
4. 最後に1の春雨を入れて、塩としょうゆで味つけたら完成。

### ★栄養士からのひとくちメモ★

人参の朱色とにらの緑が「たがもん」を想わせる色鮮やかな献立です。  
人参は火が通りやすいように薄くせん切りまたは一度レンジで加熱すると時短になります。春雨の下ゆでは固めに、しっかり水切りしてから加えると、春雨によく味がからみ、美味いもんソテーになります♪

### 一人あたりの栄養価

	エネルギー	: 41 kcal
	たんぱく質	: 0.9 g
	脂質	: 1.6 g
	カルシウム	: 10 mg
	塩分	: 0.4 g

このレシピは…「副菜」です！

