

## 秋の乾燥を防ぐ～梨入り春雨の炒め物～



4人分

●緑豆春雨 50g

●梨 1/2個

●野菜・きのこ

ニンジン 1/2本

玉ねぎ 1/2個

エリンギ 適量

シイタケ 2個

シメジ 適量

●調味料

水で溶いた中華だし 30cc

酒 少々

みりん 適量

醤油

塩

コショウ

しょうがみじん切り

にんにくみじん切り

1、緑豆春雨を熱湯で2～3分ゆで、ざるにあげておく

2、具材を切る

①ニンジン、玉ねぎは春雨と絡むように細切りにする

②きのこ類もなるべく細切りにする

③梨も細切りにする

3、具材を炒める

①フライパンにごま油をしき、しょうがとにんにくのみじん切りをいれ、香りが出るまで炒める

②ニンジン、玉ねぎ、きのこの順で入れ、強火で炒める

③梨を加える

④塩、コショウで味を調える

⑤ボールに移す

4、春雨を炒める

①3のフライパンに水切りをした春雨を入れる

②強火にして、酒、みりんをまわし入れる

③火を中火にして、水に溶いた中華だしをいれ、醤油で味を調える

④水分がなくなるまで煮込む

5、ボールに移しておいた具材をフライパンに戻し、春雨と和える

★梨は体を潤す作用が高い果物で、痰の切れが悪い時、空咳、のどの痛み、渴き、炎症などの改善に効果があり、肌にも潤いを与えます

～ネオプラスのヘルシーレシピ～

レシピ監修：千里プラス薬局 薬剤師 大森 由子

<http://neoplus-pharma.co.jp/>

