



## しじみと春雨の炒め煮

しじみのうま味を存分に

☆☆☆

カロリー	91kcal
季節	秋レシピ 春レシピ 冬レシピ
食材	魚 野菜
効能	むくみ のぼせ その他
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚 水毒 陽実

### 材料【5人分】

シジミ：300g → 殻どうしをこすりあわせて、ぬめりを取るように洗う

春雨：30g → 長いものは食べやすい長さに切る

白菜：200g → 白い部分は繊維をたちきる細切り、緑色部分はざく切り

ニンジン：50g → 千切り

長ねぎ：1本 → 斜め薄切り

にんにく：1片 → 皮をむいてみじん切り

赤トウガラシ：1本 → 種を除いて小口切り

ごま油：大さじ1

粗塩：小さじ1/2

しょうゆ：大さじ1

コショウ：適量

### 作り方

- 1 フライパンにごま油を入れてにんにくを炒める。香りがしたら長ねぎ、ニンジン、赤トウガラシを入れて炒め、しんなりしたら白菜、粗塩を加えてさらに炒める。
- 2 シジミも加えてサッと炒め、水100cc、春雨をのせてフタをし、5分蒸し煮にする。
- 3 しょうゆ、コショウ、仕上げにごま油を少々加えて、絡めるように炒めたら、できあがり。