絹揚げと根菜の雑穀入りアジアンライス

カロリー: 329 kcal　食塩相当量: 0.3 g　調理時間: 15 分

材料

《 2人分 》

雑穀入りごはん	お茶碗2杯分
絹揚げ	1個
にんじん	30g
だいこん	50g
ごぼう	50g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
ごま油	小さじ1
市販焼肉のタレ	大さじ1
ナンプラー	小さじ2
水	大さじ1
パクチー	適量
レモン(搾り汁)	適量

作り方

1. 絹揚げは油抜きをして一口大に切る。にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマンは5mm角に切る。
   玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油をなじませ、絹揚げ、にんじん、だいこん、ごぼう、玉ねぎを炒め、市販焼肉のタレ、ナンプラー、水を入れてフタをし中火にかけ、蒸気が上がり、ベイパーシールがかかればピーマン、パクチーを加えレモン(搾り汁)で味をととのえる。
3. お皿に雑穀入りごはん、2 を盛りつけ、好みでパクチーを添える。

Copyright (c) 2012 VitaCraft Japan Ltd. All rights reserved.