

## 深山鍋(みやまなべ)

材料	分量(1人分)	作り方		
いか えび 豚こま 玉ねぎ ピーマン 生椎茸 トマト 塩 こしょう 油  大根 万能ねぎ ポン酢醤油 七味唐辛子	40g 40g 40g 100g 20g 15g 50g 2g 少々 5g  40g 10g 10g 少々	① いかとトマトは皮をむいて、1cmの輪切り。 ② 玉ねぎ、ピーマンは1cmに切る。 ③ 生椎茸は1/2、えびは殻をむいて背わたをとる。 ④ 鍋に油を熱し、豚こまを炒める。 ⑤ 焦げないように弱火にし、野菜に塩・こしょうをしながら交互にならべる。 ⑥ 少し火が通ったところで、えびといかを入れてふたをする。 ⑦ 全体に火が通り、材料から水分が十分出てきたら出来上がり。 ⑧ 薬味に大根おろし、万能ねぎ、ポン酢醤油。好みで七味唐辛子をかける。		
		 <p>夏におすすめレシピ。 水を入れず、全て野菜の水分で作ります。</p>		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
275kcal	25. 7g	11. 9g	4. 0g	