食欲をそそる風味は
ごはんによく合います。

しっとり糸うりうま煮

伝統料理部門　ヘルシー賞　　長岡市・角山優子さん

材料（4人分）
- 糸うり　1/2個
- 干ししいたけ　3〜4枚
- にんじん　小1本
- 油あげ　1枚
- さつまあげ　1枚
- 長岡枝豆　少々（ゆでてむいておく）
- サラダ油　大さじ1
- みりん　大さじ2
- 醤油　大さじ3
- 砂糖　大さじ1
- 七味とうがらし　少々
- しいたけの戻し汁　2/3カップ

【作り方】

①糸うりは4〜8つに切り、タネをとって皮ごと、たっぷりの湯で固めにゆで、スプーンで果肉をかきとり、ザルに入れてよく洗い、3〜4㎝長さにザク切りする。
②干ししいたけはぬるま湯で戻し、せん切り。にんじん、油あげ、さつまあげもせん切り。
③サラダ油を熱し、にんじん、しいたけを炒め、油あげ、さつま揚げも加えて炒める。
④しいたけの戻し汁を入れ、糸うり、調味料を全部入れ、水分をとばすように中火で炒りつける。
⑤盛りつけてから、枝豆を上にかざる。

【料理のポイント・エピソード】
- 糸うりは、サラダ、酢のものが多いですが、煮てもおいしいのでこれを紹介します。
- 干ししいたけの戻し汁を入れるのがおいしくするポイントです。

【栄養価（1人分）】
エネルギー 149kcal／たんぱく質 4.7g／脂質 6.0g／炭水化物 19.6g／食塩相当量 2.1g