

れんこんのきんぴら

〈材料／2人分〉

れんこん……………小1節(150g)

ごま油……………大さじ1/2(6g)

A〔みりん……………大さじ1(18g)
しょうゆ……………大さじ1/2(9g)

すりごま(白)……………大さじ1/2(3g)



〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむき、縦半分か4等分にしてからうす切りにし、水にさらし、水けをきる。
- ②フライパンにごま油、①を入れて中火で炒め、透きとおってきたら、Aを入れ、汁けがなくなるまで炒める。
- ③火を止め、すりごまを加え混ぜる。



〈メモ〉

- ・麺つゆや、カレー粉で味付けをアレンジしたり、七味唐辛子をかけてもよいです。
- ・れんこんは、切る厚さで食感が変わります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー110kcal たんぱく質1.6g 脂質3.7g 炭水化物15.1g 食塩相当量0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

