

## 簡単！野菜レシピ 27



# れんこんのきんぴら

<材料>	<4人分>
れんこん	1節 (300g)
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
白すりごま	大さじ1
(七味唐辛子)	



れんこんの厚さはお好みで

### <作り方>

- ① れんこんは皮をむき、縦半分か4等分にしてから薄切りにし、水にさらす。
- ② フライパンにごま油を熱し、水気を切った①を中火で炒め、油がまわったら、みりんとしょうゆを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 器に盛り、すりごまをかける。

### <メモ>

- ・麺つゆや、カレー粉で味付けしてもおいしくいただけます。
- ・大人向けには、七味唐辛子をかけて。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	118kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	4.5g
食塩相当量	0.7g

「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」のおすすめレシピです。

千葉市美浜保健福祉センター健康課

もう一皿!野菜を



レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chibajp/>) に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索!