

～ 五目きんぴら ～



酢を入れることで調味料を控えてもおいしく食べることができ、減塩につながります。また、いりごまや唐辛子を入れるとより風味が増します。

材料(4人分)	分量	目安量
ごぼう	80g	
にんじん	40g	
糸こんにゃく	40g	
れんこん	40g	
しめじ	10g	
ごま油	大さじ1/2	6g
砂糖	小さじ2	6g
しょうゆ	小さじ1と1/2	9g
酢	小さじ2	8g
白いりごま	適量	
一味唐辛子	好みの量	

作 り 方

- ① ごぼうはよく洗い、千切りにする。にんじんも千切り、れんこんはいちょう切り、しめじは石づきを取ってばらし、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し①を炒め合わせ、水50mlを加え煮る。
- ③ 砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ できあがりに、白いりごまと好みで一味唐辛子をふる。

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
48kcal	1.1g	1.6g	8.1g	0.4g