

食生活改善推進団体若宮会レシピ

「凍みこんにゃく入りキンピラ」

◆材料◆ (2人分)

- ・こんにゃく 80g
- ・れんこん 30g
- ・ごぼう 20g
- ・にんじん 20g
- ・切干大根 10g
- ・さやいんげん 10g
- ・ごま油 小さじ1
- ・赤唐辛子(小口切り) 少々
- ・だし汁 大さじ2・1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1強

◇作り方◇

- ①こんにゃくはいったん冷凍してから解凍し、短冊切りにする。
- ②れんこんは皮をむいて薄めのちょう切り又は半月切り、ごぼうは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、それぞれ水にさらす。
- ③にんじんは4cm位の長さの短冊切り。切干大根は水につけて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ④さやいんげんは茹でて斜め薄切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、①、②、③を加えて炒める。火が通ったら調味料で調味し、水分がなくなるまで炒める。最後に④を加える。

| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 61 | 1.2 | 2.1 | 59 | 0.5 |