

れんこんのきんぴら



材料(大人4人分)

れんこん……………1節(300g)
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
白すりごま……………大さじ1



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。



- 麺つゆや、カレー粉で味付けしても美味しいです。
- お子さまのお弁当におすすめです。大人向けには、七味唐辛子が合います。
- 人参やベーコンを加えてもおいしいです。

1人分栄養価

■エネルギー／115kcal

■たんぱく質／2.3g

■脂質／4.3g

■炭水化物／16.4g

■カルシウム／44mg

■食塩相当量／0.7g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

いっしょに食べよう!

一人で食事をする孤食は避けたいもの。家族や友人などと一緒に食べ、コミュニケーションを図ると、食事も一段とおいしく感じられます。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、食事のマナーも家族がお手本になって学ぶことができます。

忙しくてなかなか家族がそろわない場合は、休日だけでも一緒に食べるようにするなど、できることから始めてみましょう。



「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221