

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(36g)
 しょうゆ……………大さじ1(18g)
 ごま油……………大さじ1(12g)
 白すりごま……………大さじ1(6g)



〈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、水にさらし、水けをきる。
- ②フライパンにごま油をひき、①を入れて中火で炒め、透きとおってきたら、みりんとしょうゆを入れ、汁けがなくなるまで炒める。
- ③器に盛り、白すりごまをかける。



〈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、好みの厚さに。切り方で食感が変わります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 113kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.0g 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



千葉市美浜保健福祉センター健康課
 千葉市食生活改善協議会 美浜支部