

副菜

大根のきんぴら

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

大根には消化を高める働きがあり、辛味成分は胃液の分泌を促して胃を健康に保ちます。調理のポイントは強火で短時間に炒め水分を飛ばすように仕上げます。お好みで一味唐辛子をふってもおいしくいただけます。

<材料2人分>

大根	……………	120g
人参	……………	40g
黒つきこんにゃく	……………	60g
ごま油	……………	小さじ2
しょうゆ	……………	大さじ1
みりん	……………	小さじ2
白いりごま	……………	小さじ1

<作り方>

- ① 大根、人参は3センチ長さの細切りにする。
- ② こんにゃくは3センチ長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひいて①を炒め、しんなりしたら②も加え炒める。
- ④ しょうゆとみりんで調味し、仕上げに白いりごまをふる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量80g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
87kcal	1.5g	4.9g	54mg	1.3g