

副食

れんこんとしらたきのきんぴら

[1人分] エネルギー：66kcal 塩分：1.1g



材料 [4人分]

- れんこん：200g
- しらたき：100g
- にんじん：40g
- ごま油：小さじ2
- 醤油：大さじ1と1/2
- 白煎りごま：小さじ1

作り方

1

れんこん、にんじんはよく洗って、薄いちょう切りにします。しらたきは食べやすい長さに切って、さっと下ゆでします。

2

フライパンを温め、ごま油を入れて"1"を炒めます。野菜の火の通りが悪い時は、水を少量加えます。

3

ごまを加えて、醤油で味付けをします、

[ワンポイントアドバイス]

油揚げやごぼうを加えると、さらにおいしくなります。