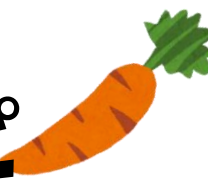




クリエイティブ
栄養士考案！

減塩を考える人のための 健康レシピ



具だくさんきんぴら



《材料》(1人分)

にんじん	1/2本(45g)
ごぼう	1/4本(50g)
しらたき	20g
さやえんどう	10g
いりごま	0.2g
サラダ油	小さじ1(4g)
★減塩濃口醤油	小さじ1(5g)
★酒	小さじ1(5g)
★ごま油	小さじ1と1/2(6g)

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 155kcal
たんぱく質	: 2.0g
脂質	: 10.2g
炭水化物	: 13.7g
食物繊維	: 4.9g
食塩相当量	: 0.4g



《作り方》

- ①にんじん、ごぼう、筋を取ったさやえんどうを細切りにする。
- ②ごぼうは3分ほど水にさらし、水をよく切る。
- ③アク抜きしたしらたきを7cmの長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、ごぼう、にんじんを火が通るまで炒める。
- ⑤さやえんどう、しらたき、★の調味料を加え、さらに炒める。
- ⑥盛り付けて、ごまをかけたら完成！

野菜のシャキシャキ食感としらたきのつるんとした食感が
楽しめるきんぴらです！お弁当のおかずとしても◎

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(安部・杉山・佐藤)