



クリエイト
栄養士考案!

糖質を考える人の 健康レシピ



ご飯に合う!
ピリ辛レシピ♪



たけのこことこんにゃくのピリ辛炒め

《材料》(4人分)

たけのこの水煮	100g
こんにゃく	250g(1枚)
塩(アク抜き用)	小さじ1/2
インゲン	80g
ゴマ油	大さじ1
鷹の爪輪切り	1本分
☆醤油	大さじ2
☆砂糖	小さじ1
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1
一味唐辛子	少々

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 37.2kcal
たんぱく質	: 1.2g
脂質	: 1.7g
炭水化物	: 12g
糖質	: 9.6g
食物繊維	: 1.2g
食塩相当量	: 1.8g



《作り方》

- ①こんにゃくは水で洗い、叩いて細切りにし、塩もみをして下茹でする。
- ②たけのこは細切りに、いんげんは斜め切りにする。
- ③フライパンにこんにゃくを入れて乾煎する。
- ④水分がとんだら、ゴマ油・鷹の爪・たけのこ・インゲンを入れて炒める。
- ⑤たけのこに火が通ったら☆を加え、汁気が無くなったら一味をかけて完成!

美味しく簡単に糖質を抑えられます!!

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士