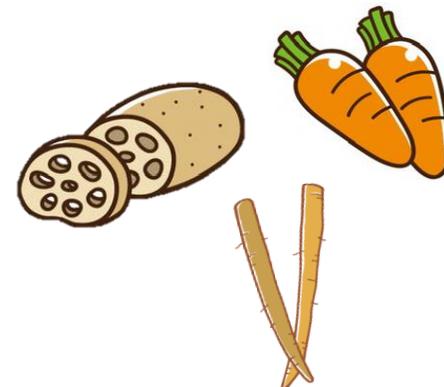




食改さんのおすすめレシピ



具だくさんきんぴら

材料（4人分）

ごぼう	80g（1/2本）	
れんこん	80g（1/2節）	
にんじん	160g（小1本）	
生しいたけ	60g（4枚）	
A	しょうゆ	大さじ1と1/3
	酒	大さじ1と1/3
	砂糖	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	白いりごま	小さじ1

作り方

- ①ごぼうは皮の表面を包丁の背でこそぎ落としてささがきにし、れんこんは薄いいちょう切りにする。ごぼう、れんこんを水にさらし、水気を切る。
- ②にんじんはせん切りにし、しいたけは軸をとって薄切りにする。
- ③耐熱容器に①、②、Aに入れてしっかり混ぜる。
- ④ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で7～8分程度加熱する。
- ⑤ラップをしたまま冷まし、器に盛り付けごまを振る。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 64kcal
たんぱく質	： 2.0g
脂質	： 1.6g
食塩相当量	： 0.9g



ポイント

- レンジでできるお手軽きんぴら。
- 時間がない時は水煮のごぼうやれんこんを使うとさらに時短に！
- ごまの代わりに七味唐辛子を振っても◎