

★副菜★（体の調子を整える）



きんぴら

食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えるメニューです。作り置きできるおかずなので、たっぷり作って常備菜にするのもおすすめです。刻む手間が大変な料理ですが、カット済みのごぼうやにんじんを活用すれば、手軽にできる一品になります。

【材料】（4人分）

- ・ごぼう…120 g
- ・にんじん…40 g
- ・さつま揚げ…40 g
- ・こんにやく…40 g
（しらたきでも可）
- ・砂糖…4 g（小さじ1）
- ・しょうゆ…6 g（小さじ1）
- ・和風だしの素…0.4 g
- ・ごま油…8 g
- ・ごま…4 g



【作り方】

1. ごぼうは流水で洗いながら、ひげや皮についた土の部分を包丁の背でこそげ落とす。千切りにしてから水にさらす。ざるに上げて水気を切っておく。
2. にんじんは洗って皮をむき、ごぼうと同じくらいの太さの千切りにする。
3. さつま揚げは薄くスライスする。こんにやくも同じ厚さにスライスし、湯通ししてあく抜きをする。（しらたきを使用する場合は、2～3cmの長さに切る）
4. フライパンを熱し、ごま油をひいたら1、2、を炒める。続けて3を加え、全体に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、和風だしの素で調味する。仕上げにごまを加える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー64kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 3.0g、塩分 0.5g、食物繊維 2.3g

