

料理名 小松菜とこんにゃくのきんぴら

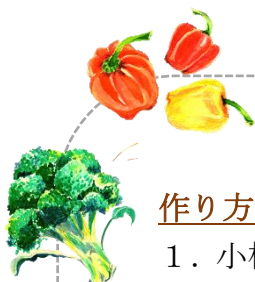


材料（4人分）

| | |
|---------|--------|
| 小松菜 | 150g |
| ★アスパラガス | 50g |
| 人参 | 100g |
| 糸こんにゃく | 200g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 一味唐辛子 | 小さじ1/4 |
| 白ごま | 大さじ2 |

A

★：市内産の食材



作り方

1. 小松菜は5cm幅、アスパラガスは5cm長さの斜め切り、人参は千切りにする。
2. 糸こんにゃくは茹でて適当な長さに切る。
3. 中火に熱したフライパンにごま油をひき、人参と2を入れて油がなじむまで炒める。
4. 小松菜、アスパラガスも入れて、全体がしんなりするまで中火で炒める。
5. 4にAを入れて、強火で炒め、白ごま、一味唐辛子を入れてさっと炒める。

POINT

冷めても美味しくいただけるため、お弁当のおかずにもぴったりです♪



栄養価

エネルギー 102kcal たんぱく質 2.0g 脂質 3.1g 塩分 1.3g

(出合校区)