

こんにやくとにんじんの炒め煮

<材料>

こんにやく	30 g
にんじん	15 g
大根	15 g
濃口しょうゆ	4 g(小 2/3)
砂糖	2 g(小 2/3)
ごま油	2 g(小 1/2)
煎りごま	1 g(小 1/3)



<栄養量>

エネルギー	: 45 kcal
たんぱく質	: 0.7 g
カリウム	: 105 mg
リン	: 20 mg
塩分	: 0.6 g

<作り方>

1. こんにやくは乱切りにし、軽く茹で、水を切る。調味料は合わせておく。
2. にんじんと大根は乱切りにし、水から茹でる。その後水切りをする。
3. こんにやくを炒め、水気をとばし、ごま油を入れる。油がからんだら、にんじんと大根を入れ、炒める。
4. 調味料を入れ、汁がなくなるまで煮る。盛り付け、最後にごまをかける。

★こんにやくは乾煎りする事で少量の調味料でも味が入りやすくなります。

★にんじん、大根は水から茹でこぼしを行いましょう。

★煎りごまはすり潰しながら入れる事で、ゴマの香りをより感じる事ができます。