

# 糸こんにゃくとにんじんの金平

## <材料>

|        |             |
|--------|-------------|
| 糸こんにゃく | 30 g        |
| にんじん   | 15 g        |
| かつお節   | 1 g         |
| 砂糖     | 2g(小 2/3)   |
| 濃口醤油   | 4g(小 2/3)   |
| 酒      | 2.5g(小 1/2) |
| ごま油    | 2 g(小 1/2)  |



## <栄養量>

エネルギー: 43 kcal  
たんぱく質: 1.2 g  
カリウム: 69 mg  
リン: 21 mg  
塩分: 0.6 g

## <作り方>

1. にんじんは細切りにし、水から茹でこぼす。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、茹でる。
2. 砂糖、醤油、酒を合わせる。かつお節を量る。
3. 鍋にごま油を入れ、水気を切った1を入れ、炒める。油が全体に絡まったら、かつお節をいれ、混ぜる。
4. 火を弱火にし、2をいれ、煮汁がなくなるまで煮る。

★だし汁を使用せず、かつお節を入れる事で水分を抑え、旨味を出すことができます。

★にんじんは水から茹でこぼしましょう。