

れんこんの梅じそ炒め

<材料>(一人分)

れんこん	30 g
ごま油	2 g (小 1/2)
チューブ梅肉	2 g
みりん	2 g (小 1/3)
かつおだし	5 g (小 1)
しそ	1 枚



<栄養量>(一人分)

エネルギー	: 44 kcal
たんぱく質	: 0.6 g
カリウム	: 144 mg
リン	: 24 g
塩分	: 0.4 g

<作り方>

1. 酢水(分量外)をつくる。
2. れんこんは皮を剥き、5mmの半月切りにし、重さを量りながら1へ入れていく。
3. 2を茹でこぼし、その後水気をとる。
4. フライパンにごま油を入れ、3を炒める。
火が通ったら調味料を入れる。
5. 全体が混ざったら盛り付け、刻んだしそをかける。

★れんこんは酢水に入れることで彩がよくなります。

★チューブ梅肉は商品によって塩分量が異なります。調節してください。