



五目きんぴら

<材料・・・おとな4人分>

サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 人参・・・・・・・・・・35g（中1/3本）
 ごぼう・・・・・・・・・・100g
 れんこん・・・・・・・・・・115g
 つきこん・・・・・・・・・・60g
 干しいたけ・・・・・・・・・・4枚
 A 砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ4/5
 酒・・・・・・・・・・小さじ1/2

<作り方>

- ① 人参、れんこんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、干しいたけは戻して薄切りにする。つきこんはさっとゆでておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、れんこん、干しいたけ、人参、つきこんの順に入れ、炒める。
- ③ Aを加え、汁気がとぶまで炒め煮にする。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	80 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	3.1 g
塩分	0.5 g

カレー粉を加えて、
カレー味にしても
美味しいですよ♪

