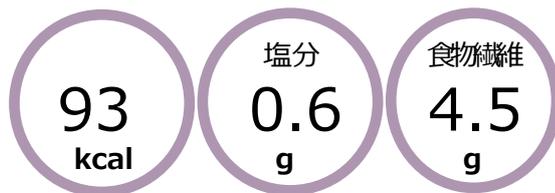


# ごぼうとしらたきのきんぴら炒め

食物繊維の豊富なごぼうとしらたきを使い、様々な食感を楽しめる一品です。ごま油の風味を活かし、塩分が少なくてもおいしくなっております。お好みで唐辛子を入れてもよいでしょう。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 2.3g 脂質 4.5g 炭水化物 13.4g

## ●材料 (2人分)

・ごぼう	1/2 本
・にんじん	1/2 本
・しらたき	1/2 玉
・ごま油	小さじ 1
・唐辛子 (輪切り)	お好みで
・すりごま (白)	大さじ 1

## <A 調味料>

・めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 1
・砂糖	小さじ 1

## ●作り方

- ① ごぼうは水洗いし、皮をむいて、ささがきに切り、3分ほど酢水 (分量外) につけたら、ザルで水をきります。
- ② にんじんの皮をむき、5cmの長さに細切りにします。
- ③ しらたきは熱湯でさっとゆでこぼしてアクをとり、7cmの長さに切ります。
- ④ フライパンにごま油小さじ 1/2 と唐辛子を入れて、中火にかけます。
- ⑤ 温まったら①②を入れて、火が通るまで炒めます。
- ⑥ ③と<A>の調味料を加えて、全体に味がなじむまで中火で炒めます。
- ⑦ 最後に残りのごま油とすりごまを入れてからめたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局