

## 献立名：こぶぴら

☆副菜

### 材料（4人分）

にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
糸こんにゃく	40g
さやいんげん	5~6本
すき昆布	6g
いりごま(白)	小さじ1強
上白糖	小さじ1
みりん	小さじ1弱
サラダ油	適量
こいくち醤油	大さじ2/3



### 作り方

- ①すき昆布は水洗いし、水をきっておく。
- ②にんじん、ごぼうは千切りにし、ごぼうは水にさらし、あくを抜いておく。
- ③さやいんげんはななめ切り、糸こんにゃくはざく切りにし、糸こんにゃくは下ゆでをしておく。
- ④油をひいて熱した鍋に①②③の材料を入れて炒め、火が通ったら、上白糖、みりん、醤油で味付け、最後にいりごまを加えて混ぜる。

### 《一人あたり栄養価》

エネルギー	50kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	2.6g
カルシウム	47mg
鉄	0.5mg
塩分	1g

### 一口メモ

炒め煮すると、具がやわらかく仕上がり、お子さんも食べやすくなりますよ。