

セロリ入りきんぴらごぼう

材料	2人分	
ごぼう	80g	
こんにゃく	50g	
セロリ	30g	
にんじん	25g	
赤唐辛子輪切り	少々	
サラダ油	小さじ1	
しょう油・みりん	各大さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
白ごま	小さじ1	



作り方

- ① ごぼうはささがき(酢水(分量外) にさらす) 、こんにゃくは短冊切り、セロリは斜め薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンでこんにゃくを2～3分ゆで、湯を捨てて乾煎りする。
- ③ ②のフライパンににサラダ油を入れ、赤唐辛子・ごぼう・にんじんを加えて炒め、蓋をして弱火でごぼうが煮えるまで炒め煮する。
- ④ しょう油・みりん で調味し、セロリを加えてしんなりと炒めたら、ごま油を加えて火を止める。器に盛りつけ白ごまを振る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	85	1.6	3.9	11.1	0.7

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか