

# れんこんの炒めなます

材料		2人分
	れんこん	100g
	にんじん	40g
	こんにゃく	40g
	さやいんげん	20g
	サラダ油	大さじ1/2
A	酢	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょう油	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1



## 作り方

- ① れんこんは2mm程度の厚さのいちよう切りにして、水にさらす。
- ② にんじん2mm程度の厚さのいちよう切りにする。
- ③ こんにゃくは薄い短冊に切り、下ゆでする。
- ④ さやいんげんはゆでて斜め切りにしておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、①、②、③を順に炒める。
- ⑥ Aを合わせて加え、汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑦ 最後に④を炒め合わせる。

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)
	86	1.6	3.1	13.0	0.5

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか