

## 「塩きんぴらごぼう」

### ＜ 1 個分の栄養価 ＞

エネルギー	：	75	Kcal
たんぱく質	：	2.1	g
脂質	：	4.9	g
カルシウム	：	29	mg
鉄	：	0.3	mg
食物繊維	：	2.4	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分)		(下準備)
千切りごぼう	100g	にんじん…千切り 青ピーマン…5ミリ細切り
にんじん	40g	ベーコン…1センチ幅
千切りたけのこ	40g	糸こんにゃく…食べやすい長さに切って湯通ししておく。
糸こんにゃく	60g	
ベーコン	30g	
青ピーマン	25g	①フライパンにごま油をしき、ベーコン、にんじん、ごぼうの順に炒める。
ごま油 (炒め用)	小さじ1	
鶏ガラスープ顆粒	3g	
① 塩	0.4g	②糸こんにゃく、たけのこも加えて、さらに炒める。
みりん	小さじ1	
砂糖	2g	
いりごま	2g	③ピーマンを加えて、①で調味する。
ごま油 (香りづけ)	小さじ1	④最後に、いりごまとごま油を加えて完成。

### ◎調理のポイント

ごぼうの食感が残るように炒めましょう。