

「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ておく。
糸こんにゃく	60g	
ベーコン	30g	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。
青ピーマン	25g	
ごま油 (炒め用)	小さじ1	②糸こんにゃく、たけのこも加えて、さらに炒める。
鶏ガラスープ顆粒	3g	
Ⓐ 塩	0.4g	③ピーマンを加えて、Ⓐで調味する。
みりん	小さじ1	
砂糖	2g	④最後に、いりごまとごま油を加えて完成。
いりごま	2g	
ごま油 (香りづけ)	小さじ1	

◎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。