

# ごぼうとしらたきのきんぴら



## 材料・下準備(4人分)

- ごぼう …………… 1/2本 : せん切りにし、水にさらして水けを切る  
にんじん …………… 1/4本 : せん切り  
しらたき(あく抜き不要のもの) …… 200g : 食べやすい長さに切る  
ごま油 …………… 大さじ1/2  
水 …………… 大さじ4  
めんつゆ(3倍濃縮) …………… 大さじ1と1/2  
みりん …………… 大さじ1/2

## 作り方

- ① フライパンに油を熱し、ごぼう・にんじんを入れて炒める。
- ② しらたきを加えてさらに炒め、水・めんつゆ・みりんを入れて、煮汁が少なくなるまで炒め煮にする。

## Point

ごぼう・にんじんに弾力のあるしらたきを加えると、噛む回数を増やすことができます。

お好みで七味唐辛子を振りかけてもおいしくいただけます。

## 1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
41kcal	0.6g	2.3g	0.7g



毎日350g以上の野菜を食べよう!