

れんこんのソース炒め

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ れんこん …………… 中1節(150g)
: 皮をむき、薄切り
油 …………… 小さじ1
ウスターソース …………… 小さじ2
かつお節 …………… 小1袋(2.5g)

Point

材料と調味料が
シンプルなので、
あと一品野菜料理が
ほしいときにおすすめ
です。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、れんこんを炒める。
- ② ウスターソースを加えて汁けがなくなったらかつお節を加えて火を止める。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
78kcal	1.5g	0.6g	353mg	36mg



中央区食育野菜キャラクター

毎日350g以上の野菜を食べよう！