



根菜きんぴら

栄養士コメント

冬の根菜、ごぼう、レンコンは体を温める作用があります。
また山椒も体を温める香辛料です。



作り方

：レンコンは皮を剥き 3mmほどの輪切り、ごぼうは斜め切り、まいたけは適当な大きさに割く。

：フライパンにごま油を少量ひき、レンコン、ごぼう、まいたけを炒める。

：野菜に火が通ったら、合わせた醤油、砂糖、お酒を入れ炒める。

：汁気が少なくなったら火を止め、粉さんしょうをふる。

成分値 (1人分)

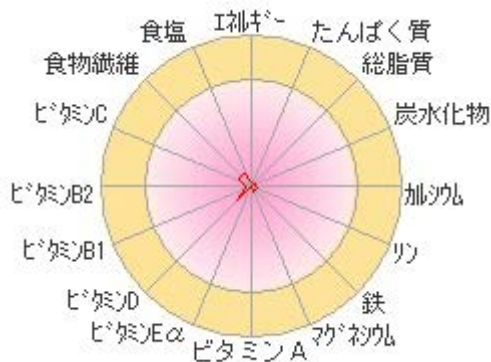
摂取値 単位

1. エネルギー	40 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	9.0 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	1.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	20 g
2. ごぼう	20 g
3. まいたけ	20 g
4. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
5. 上白糖	1/2 小サジ
6. 日本酒	1/2 小サジ
7. ごま油	少々
8. 粉さんしょう	少々



(範囲内です)