



レンコンの青のり炒め

栄養士コメント

レンコンに片栗粉をまぶしてカリッと香ばしく焼きました。れんこんはシャキシャキした食感でよく噛んで食べるので満足感もアップします。青のりの風味とバターのコクがれんこんの美味しさを引き立ててくれています。ひと口食べると止まらない、おつまみにもピッタリです。



作り方

- ：れんこんは1cm幅の半月切り、大きい場合はさらに半分のいちょう切りにする。
- ：ポリ袋に のレンコンと片栗粉を入れ、よくふってレンコン全体に片栗粉をまぶす。
- ：フライパンにバターを入れ中火で熱し、 をこんがり両面焼く。
- ：余分な油をペーパーで拭き取り、青のりをかけて絡めたら完成。

成分値 (1人分)

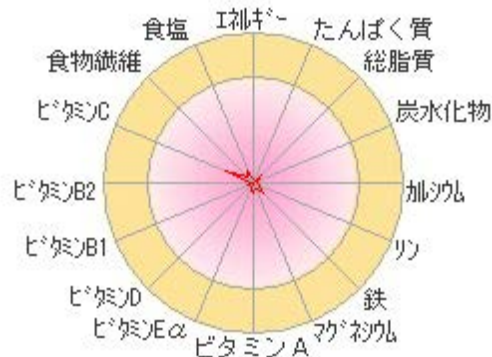
摂取値 単位

1. エネルギー	81 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	4.3 g
4. 炭水化物	10.5 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	52 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	50	g
2. 片栗粉	1	小サジ
3. 無塩バター	5	g
4. 青のり	1	小サジ



(黄色 範囲内です)