



新じゃがいもと新ごぼうの青のりバター炒め

栄養士コメント

二つの違った食感を楽しめます。お好みで野菜の割合を調節してください。ごぼうが多い方が香りも良く、しっかり噛みます。仕上げに青のりを振ることで風味豊かになり、少ない調味料でもより美味しく感じることができます。

作り方

：じゃがいもとごぼうは細切りにし、水にさらしておく。

ごま油を熱したフライパンに、よく水気を切ったじゃがいもとごぼうを入れ、じゃがいもが透明になるまでよく炒める。

： にみりんを加え、照りが出たら、めんつゆを加えて炒める。：調味料がよく絡んだら、青のりをふって完成。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|----------|
| 1. エネルギー | 105 kcal |
| 2. たんぱく質 | 2.0 g |
| 3. 総脂質 | 3.4 g |
| 4. 炭水化物 | 20.0 g |
| 5. カルシウム | 17 mg |
| 6. リン | 51 mg |
| 7. 鉄 | 0.8 mg |
| 8. マグネシウム | 31 mg |
| 9. ビタミンA | 38 μg |
| 10. ビタミンE | 0.2 mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.08 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.04 mg |
| 14. ビタミンC | 22 mg |
| 15. 食物繊維 | 8.1 g |
| 16. 食塩 | 0.4 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|------------------------|-----|-----|
| 1. じゃがいも----- | 1/2 | 個 |
| 2. ごぼう----- | 1/8 | 本 |
| 3. 無塩バター----- | 1 | 小サジ |
| 小さじ1は約4gです。 | | |
| 4. みりん----- | 1 | 小サジ |
| 5. ヤマキ めんつゆ(2倍濃縮)----- | 1 | 小サジ |
| 6. 青のり----- | 1/2 | 小サジ |

