

金時にんじんの きんぴら



笑島町産
「金時にんじん」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.6g
脂 質	1.0g
食塩相当量	0.4g

材料(4人分)

- 金時にんじん・・・・・・・・・・ 1本
- 糸こんにゃく・・・・・・・・・・ 100g
- しょうが・・・・・・・・・・ 少々
- ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 水・・・・・・・・・・ 30ml
- A { 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1強
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1弱



作り方

- ① 金時にんじんはよく洗い、皮つきのまません切りにする。
- ② 糸こんにゃくは熱湯にさっと通し、5cmの長さに切る。
- ③ しょうがは細いせん切りにする。
- ④ 熱したフライパンにごま油をしき、③を炒め、②を加える。
- ⑤ ④に①を加え油がなじんだら、水とAを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。

