

学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

れんこんきんぴら



<材料(4人分)>

れんこん	150g
にんじん	30g (中1/4本)
さつま揚げ	40g
サラダ油	2.4g (小さじ1/2弱)
しょうゆ	10g (小さじ2弱)
さとう	5 g (小さじ1と1/2)
みりん	3 g (小さじ1/2)
わふうだし	0.7g (小さじ1/3弱)
水	43.2g (大さじ3弱)

<作り方>

- ①れんこん・にんじんは皮をむいて、3mm程度のいちょう切りにする。
さつま揚げは3mm程度にスライスする。
- ②鍋にサラダ油をひき、にんじん・れんこんを炒める。
- ③さつま揚げ・水・調味料を加えて煮る。煮汁がなくなってきて味が馴染んだら完成。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー:50kcal

食塩相当量:0.5g