

12月



今月の献立から

レンコンの金平

材料 (2人分)

レンコン	80 g
人参	40 g
つきこんにゃく	30 g
いんげん	20 g
油	小 2
砂糖	小 1
醤油	小 1 $\frac{1}{2}$
酒	小 2
みりん	小 1
ごま	小 2/3

作り方

- ① レンコンは皮をむき、2mm厚さの半月切り又はイチョウ切りにし、水にさらしておく。人参は皮をむいて2mm厚さの半月切りにする。
- ② いんげんは両端を切り落として3~4 cm長さに切り熱湯で茹で、つきこんにゃくも湯通しをして、それぞれザルにあげておく。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、レンコン、人参、こんにゃくを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ 調味料を加えて、汁けがなくなるまで混ぜながら煮て、最後にいんげんのごまを加えてさっと混ぜ合わせ火を止める。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分相当量
116Kcal	1.7 g	26mg	0.7mg	0.7 g

