



# 献立名

## にんじんのきんぴら



### 材料 4人分

- にんじん 1/2本
- ごぼう 1/3本
- 糸こんにゃく 80g
- サラダ油 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 白いりごま 小さじ1



○献立例○ 麦ごはん 牛乳 かつおの生姜煮 にんじんのきんぴら  
豚汁 煎茶餡入りクリーム大福

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① にんじんは干切り、ごぼうはささがき、糸こんにゃくは3分程茹で水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油をひき、糸こんにゃく、ごぼうの順で入れ、★を半量入れ炒める。
- ③ にんじんを加えて炒め、火が通ったら残りの★を入れごまを加える。

(子ども一人分)

エネルギー:43kcal たんぱく質:0.8g 脂質:0.8g 塩分:0.4g

食物繊維:2.2g