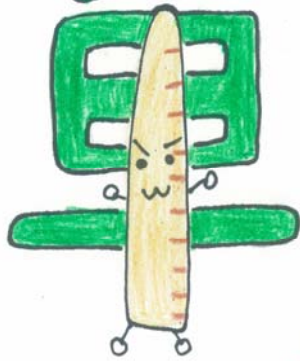


簡単レンジ DE きんぴら



簡単レンジ DE きんぴら

材料 (4人分)

ごぼう	50g
にんじん	90g
れんこん	40g
ブロッコリーの芯	50g
(めんつゆ)	50ml
みりん	14ml
石臼米糖	12g
顆粒だし	3g
白ごま	2g
一味唐辛子	お好みで少々



調味料

作り方

1. ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。
にんじんとブロッコリーの芯は、ごぼうの大きさにそろえて切り、レンコンはいちょう切りにする。
2. 材料を全て耐熱ボウルに入れ、ラップをし、5分間レンジにかける。
※ 野菜から出た水分を除く。
3. そこへ調味料を入れ、ラップをかけずにさらに5分間レンジで加熱する。全体を良く混ぜ再度レンジで5分間加熱する。
4. お好みで一味唐辛子をふる。
お皿に盛り付けて、ごまかけて **完成**

栄養価 (1人分)

エネルギー	56kcal
タンパク質	1.4g
脂質	0.5g
炭水化物	12.1g
塩分	0.8g



Point

- ★ 油を一切使用していない!!
- ★ 愛知県産のにんじん、れんこんを使用!!
- ★ れんこん、ごぼうには食物繊維が豊富!!
- ★ にんじんにはβカロテンが豊富!!

