

副菜

こんにゃくのピリ辛炒め

○ 材料(2人分)

こんにゃく	100g
ピーマン	25g
にんじん	25g
ごま油	大さじ1/4
唐辛子	少々
A しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
水	大さじ3



○ 作り方

- ① こんにゃくはせん切りにし、さっと茹でる。
- ② にんじん、ピーマンは3cm長さのせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、こんにゃく、にんじんを加えて炒める。
- ④ ③にピーマン、唐辛子、Aを加えて水分がなくなるまで炒める。

エネルギー

44kcal

たんぱく質

0.7g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん