

じんせきこうげんちょう 神石高原町の！ピーマンこんにやく炒め

ちょうりじかん ぶん
調理時間 15分

ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

- エネルギー : 39kcal
- たんぱく質 : 1.2g
- 脂質 : 1.7g
- 炭水化物 : 6.1g
- 食物繊維総量 : 2.5g
- 食塩相当量 : 0.6g



つく かた 作り方

ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

ピーマン	175g (5個)
いた 板こんにゃく	30g (1/10枚)
ごま油	3g (小さじ3/4)
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
みりん	3g (小さじ1/2)
かりゅうわふう 顆粒和風だし	2g (小さじ1/2)

てじゆん 手順

1. ピーマンを細切りにし、こんにゃくは薄く短冊切りにする。
2. ごま油を引きピーマンとこんにゃくを中火で炒める。
3. 調味料を、全て入れ絡めたら完成。

ポイント

こんにゃくを薄く切ることで味が付きやすくなり、**減塩**になります。
その他、**じゃこ**、**肉**などを入れても美味しくいただけます。