

じんせきこうげんちょう 神石高原町の！ピーマンこんにゃく炒め^{いた}

ちょうりじかん ふん
調理時間 15分

ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゅきじゅん ねんぽん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー :39kcal

たんぱく質^{しつ} :1.2g

脂質^{ししつ} :1.7g

炭水化物^{たんすいかぶつ} :6.1g

食物繊維総量^{しょくもつせんいそうりょう} :2.5g

食塩相当量^{しょくえんそうとうりょう} :0.6g



つく かな 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)

てじゅん 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あじが付きやすくなり、**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。