



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 62 kcal

たんぱく質 1.2 g

塩分 0.7 g

## 材料 (2人分)

- ・れんこん 50g
- ・にんじん 25g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ1.5
- ★砂糖 小さじ1
- ★酒 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1

## 作り方

- ① れんこんは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①を入れ、2～3分炒める。
- ③ れんこんに火が通ったら★を加え、1～2分ほど煮詰め、全体にからませ、ごまをかける。

## コツ・ポイント

- ・ れんこんはでんぷんが多く含まれ寒い季節に身体を温めてくれる効果があります。