



お手軽に 副菜

使用した
減塩食品は、
これ!



根菜の香り炒め (1人分)



材料

・ 里芋	60g	・ ごま油	小さじ1
・ にんじん	30g	・ 減塩しょうゆ	小さじ2
・ れんこん	40g	(食塩分40%カット)	
・ アスパラガス	15g	・ みりん	小さじ1
・ にんにく	1片		

作り方

- ① 里芋・れんこんは皮をむき一口大に切り、耐熱皿に入れて電子レンジ(600w)で3~4分加熱する。
- ② にんじんは短冊切り、アスパラガスは4~5センチに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて加熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め香りが出たら、①②を入れて炒める。
- ④ 減塩しょうゆ、みりんを全体にかけ、さっと絡めるように炒める。

1人分 栄養成分

エネルギー	135Kcal
たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.97g