



レシピ一覧



七味唐辛子が効いた きんぴらごぼう

栄養価 エネルギー 48kcal たんぱく質 1.2g カリウム 118mg リン 34mg 食塩 0.4g

材料(1人分)

ごぼう	40g
人参	5g
糸こんにゃく	15g
きぬさや	3g
油	1g
出汁	30g(大さじ2)
料理酒	1g
※減塩醤油	4g(小さじ2/3)
みりん	2g(小さじ1/3)
七味唐辛子	少量
炒りごま	少量

作り方

- ①油をひいた鍋にごぼう、人参、糸こんにゃくを入れて炒める。
- ②火が通ったらAを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③七味唐辛子と炒りごまを混ぜ合わせて皿に盛り付け、茹でておいたきぬさやを添える。

※今回は塩分30%カットの減塩醤油を使用しました



醤油の量を減らしたり減塩醤油を使ったりしても、七味唐辛子の辛味を加えることで減塩でも美味しく食べられます。