

きんぴらごぼう



材料（4人分）

牛肉	120 g
ごぼう	100 g
にんじん	50 g
れんこん	50 g
こんにゃく	50 g
ごま油	大さじ1
白ごま	適量
A	{ しょうゆ 大さじ1.5
	{ みりん 大さじ1.5

つくりかた

- ① ごぼうは皮をこそげ、4 cm長さの細切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② にんじんは皮をむき、4 cm長さの細切りにする。レンコンは1 cm程度の大きさに切り、水にさらす。
- ③ こんにゃくは4 cm長さに切り、ゆでる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、牛肉と①②③を加え、炒める。
- ⑤ Aと水大さじ3を加え、混ぜながら汁気がなくなるまで炒り煮する。

【一人分の栄養量】エネルギー198.6kcal タンパク質 5.3g 脂質 14.2g 炭水化物 10.4g カルシウム 25.2mg
鉄 0.4g ビタミンA 180.9μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 7.3mg