

れんこんと人参の きんぴら

れんこんのシャキシャキ感が
アクセント



食推さんの

おうちで
ヘルシーキュッキング51

生活習慣病予防

1人分



エネルギー：73Kcal



食塩相当量：0.6 g

【材料（2人分）】

れんこん	80g
人参	30g (1/3本)
かいわれ大根	10g
赤唐辛子 (小口切)	少々
油	小さじ1と1/2
A (しょうゆ小さじ1と1/3、みりん小さじ1、だし汁大さじ1)	

【作り方】

- れんこん、人参はいちょう切りにする。れんこんは水にさらして、水気をきる
- かいわれ大根は根元をきって半分の長さに切る
- 鍋に油を熱し、赤唐辛子、①を加えて炒める。しなりしたらAを加え、汁気がなくなったら②を加えてひと混ぜする



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシーキュッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

