



れんこんのシャキシャキ感が
アクセント

れんこんと人参の きんぴら

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング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】

1. 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
2. かいわれ大根は根元をきって半分の長さに切
る
3. 鍋に油を熱し、赤唐辛子、①を加えて炒める。
しんなりしたら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 おうちでヘルシークッキング



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

