



# 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  
楽しいおかず♪

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング<sup>®</sup>(36)



やさしお  
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

赤唐辛子の刺激

野菜 約65g

れんこん、人参

1人分は



エネルギー：69Kcal



食塩相当量：0.6g

## ～れんこんと人参のきんぴら～

### 【材料（2人分）】

れんこん	80g
人参	50g
かいわれ大根	10g
赤唐辛子(小口切り)	少々
油	小さじ1・1/2

A	しょう油	小さじ1・1/3
	みりん	小さじ1
	だし汁	大さじ1

### 【作り方】

- れんこん・人参は皮をむき、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切り、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。

