

こんにゃくとごぼうの金平風

材料	分量(1人分)	作り方		
豚こま つきこんにゃく ごぼう 醤油 酒 砂糖 一味唐辛子 ごま油 サラダ油	15g 40g 30g 5g 2g 2g 0.1g 0.1g 2g	① ごぼうは千切りにする。 ② サラダ油を熱し豚肉を炒め色が変わったら、こんにゃく・ごぼうを加え炒める。 ③ ごぼうに火が通ったら、調味料を加え炒め合わせ、最後にごま油をたらす。 ④ 唐辛子をお好みでふりかけて、出来上がり。		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
87kcal	3.7g	4.3g	0.7g	

