

にんじんとレンコンのおかかきんぴら

(1人あたり: I補給 - 48kcal、食塩相当量 0.3g)

【材 料】(4人分)

にんじん	100g
レンコン	100g(小 2/3 節)
油	小さじ2(8g)
ポン酢	大さじ1(15g)
酒	小さじ2(10g)
削りカツオ	1/2 パック(2g)

【作り方】

①にんじんはせん切りにする。レンコンは薄めの半月切りにし、酢水(分量外)にさっとさらして水気をきる。

②フライパンに油を中火で熱し、①を加えて炒め、しんなりとなったらポン酢、酒をまわし入れて手早く炒め合わせる。

③火を消してかつお節をふり混ぜる。