

かみかみきんぴら

材料 4人分

こんにゃく	150 g
さつま芋	50 g
にんじん	50 g
ごぼう	80 g
油	大さじ2

調味料

だし汁	100ml
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	107
たんぱく質 (g)	0.7
Ca (mg)	35
塩分 (g)	0.7

- ① ごぼう、さつま芋、にんじんは厚めのせん切りにする。さつま芋は水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め調味料で調味し、煮汁がなくなるまで2分程度炒め煮にする。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）