

# ナッツ入りきんぴら

## 材料（2人分）

ごぼう	100g
しめじ	1/2パック
にんじん	20g
ピーマン	1/2個
アーモンド	15粒
サラダ油	大さじ1
水	50mL
酒	大さじ1
A-みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

## 作り方

- ① ごぼうとにんじんは太めのさがきにして、ごぼうは水に浸す。
- ② ピーマンは細切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ アーモンドは、あらめに砕く。
- ④ フライパンに油を入れ、ごぼうとにんじんを加え、油がまわったら水50mLを加える。水分が少なくなったら、しめじとピーマンを入れて炒める。
- ⑤ Aを入れて、汁気がなくなるまで炒め、アーモンドを加える。



一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
193	4.3	12.1	16.9	1.3

富士見市食生活改善推進員協議会

# シャキシャキれんこんハンバーグ

## 材料（2人分）

豚ひき肉	200g
れんこん(直径7cm程度)	150g
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	10g
干し椎茸(水で戻す)	1枚
A しょうゆ	小さじ1
A 酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
B しょうゆ	小さじ2
B 砂糖	小さじ2
B 酢	小さじ1
B 酒	小さじ1

## 作り方

- ① れんこんは皮をむき、約5mm厚さの輪切り8枚にする。
- ② 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸は、みじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、②と片栗粉を加えてさらによく混ぜる。
- ④ ③を4等分し、2枚のれんこんではさんで円形に整える。
- ⑤ フライパンに油を入れ中火で熱し、④を並べる。
- ⑥ ふたをして5分焼き、裏返して3分ほど焼く。
- ⑦ Bを加え、弱火で煮詰めながら全体にからめる。



### 一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
325	20.5	19.9	20.8	1.5

富士見市食生活改善推進員協議会