副 菜

かぼちゃと蓮根のきんぴら

一人分の栄養価

- エネルギー　・・・・・・・・・・108 kcal
- たんぱく質　・・・・・・・・・・ 3.0g
- 脂　　質　・・・・・・・・・・ 3.2g
- 炭 水 化 物　・・・・・・・・・・19.3g
- 食物繊維　・・・・・・・・・・・ 2.6g
- 食塩相当量・・・・・・・・・・・ 1.3g

材料　(4 人分)

- かぼちゃ・・・・・120g
- れんこん・・・・・150g
- えのき・・・・・・ 80 g
- ごま油・・・・・・大さじ 1
- 砂糖・・・・・・・大さじ 1　1/2
- しょうゆ・・・・・大さじ 2
- 酒・・・・・・・・大さじ 1
- 一味唐辛子・・・・少々

作りかた

①かぼちゃは２～３mm 程度のうす切り、
れんこんは薄い半月切りにして水にさらす。
えのきはいしづきを取り、半分に切る。

②フライパンにごま油大さじ１を熱し、
水気をきったかぼちゃ、れんこんを中火で炒める。れんこんが透き通ってきたらえのきを加えて炒める。

③全体に油がまわったら、砂糖・しょうゆ・酒を合わせて回し入れて、水分をとばすようにして炒める。

④水気が無くなったら火を止める。
好みで一味唐辛子をかける。

＊11 月が旬のれんこんを使って､家庭で簡単に作ることができるレシピです。
＊抗酸化ビタミンであるビタミン A、E を多く含むかぼちゃを一緒に食べて、季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。