



1人分栄養素	
エネルギー	151kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	7.7g
炭水化物	21.2g
食物繊維	3.9g
食塩	1.4g

れんこんと昆布のナッツ炒め

材料 <2人分>

れんこん…1個(120g) しょうゆ……………大1
 切り昆布……………20g みりん……………大1/2
 青じそ……………5枚 だし汁……………大1/2
 アーモンド……………2粒 砂糖……………大1/2
 ごま油……………大1

作り方

- ① れんこんは薄切りに、青じそは細切りに、アーモンドは細かく刻んでおく。
- ② フライパンにごま油を入れ、れんこんとアーモンドをしゃきっと炒める。
- ③ 昆布と調味料を入れ、汁気がなくなったら火を止め、青じそを加えて出来上がり。

ポイントはここです!

れんこんは食物繊維やビタミンCが豊富で腸にも肌にも効果的。昆布をプラスすることでミネラルも摂取することができます。アーモンドのビタミンEで抗酸化作用もアップ!