トマッピーの食育レシピ

テーマ：＿旬の食材（秋）＿＿
対象：＿＿＿＿成人＿＿＿＿＿

【根菜とちくわの炒め煮】

材料（大人２人分）

ちくわ：１本（２５ｇ）
にんじん：２ｃｍ（２０ｇ）
ごぼう：1/3 本（６０ｇ）
こんにゃく：1/4 枚（６０ｇ）
れんこん：４０ｇ（1/4 節）
だし汁：６０ｃｃ
(a) 砂糖：小さじ1
(a) しょうゆ：小さじ2
ごま油：小さじ 1/2

【作り方】
①ちくわは小口切りに、にんじんは短冊切りに、れんこんは半月切りにする。ごぼうは千切りにして水にさらしてアクを抜く。こんにゃくは短冊切りにしてさっとゆでる。
②鍋を熱し、ごま油を入れて、ちくわ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、れんこんを炒める。
③全体に火が通ったら、だし汁、(a)を入れて弱火～中火で約１０分煮る。

［１人前：エネルギー69kcal、たんぱく質 3.0ｇ、脂質 1.3ｇ、炭水化物 12.9ｇ、食塩相当量 1.3g］

にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類の旬は、秋から冬にかけてのものが多いです。根菜類は食物繊維が多く固いものが多いので、よく噛んで食べましょう！

この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版)」に基づいて算出しています。