



こぶぴら

●材料(作りやすい分量: 4人分)

・細切り昆布	10g
・ごぼう	60g
・人参	40g
・しらたき	60g
・白いりごま	適量 (お好みで)
・さとう	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 2/3
・みりん	小さじ 1
・サラダ油	小さじ 1~2
・水 (昆布のもどし汁)	50ml

ひとロメモ

子どもも食べやすく、食物繊維がしっかりとれる一品です。昆布のうまみが出るため、おいしく食べることができます。細切り昆布を使うことで、切る手間が減る点もポイントです。

料理の写真



栄養価 (1人分)

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	1.6 g
鉄分	0.4 mg
カルシウム	45 mg
食物繊維	2.6 g
塩分	0.7 g

●作り方

- ①昆布は洗って戻した後、水気を切って3cmにざく切りする。
- ②ごぼうはささがき、人参は千切りにする。
- ③しらたきは3cmに切って下茹でする。
- ④鍋に油を熱し、ごぼう、人参を順に炒める。
- ⑤昆布、しらたきを順に加え、炒める。
- ⑥水、調味料を加え、弱めの中火で昆布と野菜に火が通るまで炒め煮する。
- ⑦仕上げに白ごまをふりかける。