



【1人分の栄養価】

エネルギー 49kcal

たんぱく質 0.6g

食塩相当量 0.5g



セロリと茭菰の炒め物

材料(4人分)

セロリ	1個 (100g)
長ねぎ	1本 (100g)
こんにゃく	1枚 (200g)
赤唐辛子	1本 (2g)
ごま油	小さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① こんにゃくは両面に格子状に切り込みを入れて一口大に切り、水から茹でて水気を切る。
- ② セロリと長ねぎは斜め薄切りにし、赤唐辛子は種を取って湯で軽く戻して小口切りにする。
- ③ フライパンでこんにゃくを水分が飛ぶように中火で炒り付け、ごま油、セロリ、長ねぎ、赤唐辛子を加えて炒め合わせ、調味料を入れて絡め合わせる。

