



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



## シャキシャキがたまらない！ レンコンの明太子きんぴら



### 1人分 栄養価

・エネルギー	263kcal
・たんぱく質	11.0g
・脂質	10.4g
・炭水化物	31.3g
・食塩相当量	3.5g

### 材料（2人分）

・レンコン	280g
・にんじん	1本
・明太子（たらこでも可）	2本
・ごま油	大さじ1.5
☆みりん	大さじ1.5
☆醤油	大さじ1.5

### 作り方

- ① レンコン・にんじんの皮をむき、レンコンは縦半分に切って薄くスライス（半月切り）し、酢水（分量外）に漬ける。にんじんは、千切りにする。
- ② 明太子は、包丁の背を使って皮を取り、中身を出しておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、水気を切ったレンコンとにんじんを加えて炒める。
- ④ レンコンとにんじんに火が通ったら、☆の調味料を加えて煮汁がなくなる直前に②のたらこを加えて軽く炒めたら、出来上がり♪



チェック  
ポイント

- ① 酢水に漬けることで、アク抜きと変色を防ぐことができます！  
酢水を作る際は、3%濃度が好ましいので、水500mlに対して酢大さじ1を目安に作ってみましょう。

こんなレシピがほしい！  
その声、  
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、  
レシピに関するアンケートに  
ご回答ください！後日、ご希望  
のレシピを薬局内掲示または  
SNSで配信いたします！