

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



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



ヘルシーレシピ! ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め



1人分 栄養価

- ・エネルギー 165kcal
- ・たんぱく質 4.7g
- ・脂質 6.4g
- ・炭水化物 22.4g
- ・食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

- ・ごぼう 1本
- ・板こんにゃく(黒) 1/2個
- ・ロースハム 2枚
- ・ごま油 小さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 小さじ2
- ★みりん 小さじ2
- ・白いりごま 大さじ1

作り方

- ① ごぼうは洗ってささがきにし、酢水または水につけてアクをとり、水気を切る。
- ② こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ ロースハムは半分に切ってから、短冊切りにする。
- ④ フライパンに油を敷き、①～③の材料を火が通るまで炒める。
- ⑤ 食材に火が通ったら、★の調味料類を加えて混ぜ、仕上げに白いりごまを振りかけたら出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① ごぼうを酢水につけることで、変色をより抑えて白く仕上げられる



アレンジ
ポイント

- ① お好みでにんじんやレンコンを加えても美味しい☆
- ② 仕上げに七味唐辛子をかけても◎

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!