



ちくわきんぴら

材料 2人分

ちくわ	……1本
京芋	……120g
ごぼう	……40g
さつまいも	……40g
鷹の爪	……0.6g
ごま油	……2g
A 砂糖	……小さじ2
醤油	……小さじ2

作り方

1. ちくわ、京芋、ごぼう、さつまいも（皮つき）は千切りにしておく。さつまいも、ごぼうは水に5分程浸しておく。鷹の爪は小口に切っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、鷹の爪を炒める。香りづいたら1.を加える。
3. Aを加え、強火にし汁気をとばす。

～1人あたり～ エネルギー119kcal 塩分0.7g 野菜使用量 20g