

いんげんと赤こんにゃくの炒め煮

少しの量でいつもの副菜を
グレードアップ!
食卓の彩りにも。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

いんげんと赤こんにゃくの炒め煮



材料(2人分)

- いんげん…10本
- 赤こんにゃく…20g
- 油揚げ…1/3枚
- だし汁…60cc
- 薄口醤油…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- 酒…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1/2

作り方

- ① いんげんはスジをとる。赤こんにゃくは下ゆでしておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油ぬきする。
- ③ いんげん、赤こんにゃくは3～4cmの長さにカットし、油揚げは細切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、具材を炒める。
- ⑤ 火が通ってきたら酒、みりん、醤油を加え、水分をとばす。
- ⑥ だし汁を加え、いんげんが柔らかくなるまで煮る。

栄養成分(1人分)

熱量…42kcal たんぱく質…1.6g 脂質…2.6g 炭水化物…1.9g(食物繊維…0.8g)
食塩相当量…0.4g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)