


野菜たっぷりきんぴら

	材料(2人分)				
	鶏もも肉(皮なし)	20g			
	にんじん	30g			
	ささがきごぼう	90g			
	糸こんにゃく	80g			
	油	小さじ 1/2			
	だし汁	30ml			
	三温糖	小さじ 2			
	こいくちしょうゆ	大さじ 1/2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	72kcal	3.2g	1.4g	0.6g	



作り方

1. 鶏肉は一口大、にんじんはせん切り、糸こんにゃくはざく切りにする。
2. 熱したフライパンに油をひき、鶏肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順に炒め、だし、調味料で煮含める。



コメント

- ・ 和風料理の定番きんぴらですが、鶏肉とだし汁のうま味を効かせてあっさりきんぴらに。