

5月ver.

咀嚼力を鍛える

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# かみかみきんぴら

## 材料

【4人前】

にんじん	…1/3本	
れんこん	…小1節	
ごぼう	…1/4本	
しらたき	…1/2袋(100g)	
ごま油	…小さじ2	
A	しょうゆ	…大さじ1
	砂糖	…小さじ2
	酒	…小さじ2
	みりん	…小さじ2
	いりごま(白)	…適量



1人分68kcal／塩分0.7g



## つくり方

<作り方>

- ①にんじんとれんこんは小口切り、ごぼうは斜め薄切り、しらたきは食べやすい長さに切る。  
れんこんとごぼうは水にさらし、水気を切る。
- ②フライパンに中火でごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③油がしっかり回ったら、Aを加え汁気がなくなるまで煮絡める。
- ④器に盛り、お好みでごまを振りかける。



噛み応えのある食材を使用しています。

千切りではなく小口切りにし、食材を大きめにする事で噛み応えをアップ!