

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

粉をまぶすことで  
少ない調味料でも  
よくからみ減塩効果  
になるよ♪

©川越市2010



## レンコンとごぼうの甘辛炒め (1人分 エネルギー84kcal 塩分0.7g)

《材料》 2人分

レンコン	1 / 2 ぶし (100g)
ごぼう	1 / 4 本
片栗粉	大さじ 1 / 2
油	大さじ 1 / 2
さとう	大さじ 1 / 2
しょう油	大さじ 1 / 2
みりん	大さじ 1 / 2
酢	小さじ 1 / 2
七味 (一味)	少々



《作り方》

- ①レンコンは皮を向き、縦4cm長さで食べやすい太さに切る。ごぼうは包丁の背でこそげ落とし (太ければ縦半分後) 5mmのななめに切る。両方分量外酢水につけ水切りしておく。
- ②よく水きりした①をビニール袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油をしき、②を炒め、火が通ったら調味料Aを入れてからめ盛り、七味をお好みでちらす。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

