



野菜料理をプラス1品！

～レンコンと桜えびの塩きんぴら～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

レンコン	100	g
にんじん	80	g
えだまめ(さやなし)	100	g
桜えび	5	g
ごま油	小さじ1	
A 塩	小さじ1/6	
酒	大さじ1	



【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし、水につけてアクを抜く。
にんじんはいちょう切り、えだまめはさやから出しておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、水気を切ったれんこんとにんじんを炒める。
- ③えだまめ、桜えびとAを加え、汁気がなくなるまで炒める。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

塩味のシンプルな味付けのきんぴらです。れんこんの白、にんじんのオレンジ、枝豆の緑と彩りも良く食欲をそそります。桜えびも入るのでカルシウムアップになります。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
75	4.4	2.7	8.0		0.3
kcal	g	g	g	mg	g