

切り昆布煮



材料 <2人前>

・切り昆布	60g	}	・しょうゆ	大さじ1
・人参	20g		・酒	小さじ2
・油揚げ	10g		・みりん	小さじ2
・枝豆	10g		・だし(顆粒)	少々
・ごま油	適量		・水	30cc

作り方

1. 昆布は水で洗い、水気を切る。
人参、油揚げは短冊切りする。
枝豆は茹で、さやから出しておく。
2. 昆布、人参、油揚げをごま油で炒め、
調味料を加え、汁気が無くなるまで
煮込む。枝豆を混ぜ合わせたら、
出来上がり。

<1人前の栄養成分>

エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.0g
炭水化物	9.8g
塩分	1.7g