

《 切り昆布煮 》



エネルギー
42kcal

水分
45ml

たんぱく質
1.3g

カリウム
371mg

リン
24mg

塩分
0.6g

材料 <2人前>

- | | | | | |
|---------|-----|---|---------|------|
| ・昆布(干し) | 10g | ★ | ・減塩しょうゆ | 小さじ1 |
| ・にんじん | 20g | | ・酒 | 小さじ1 |
| ・大根 | 20g | | ・みりん | 小さじ1 |
| ・ちくわ | 10g | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 適量 | | ・だし(顆粒) | 少々 |
| | | | ・水 | 30ml |

作り方

1. 昆布を水で戻し、干切りにする。にんじん、大根も同様に細く切り、水にさらして置く。ちくわも細く切っておく。
2. 1. をごま油で炒め、★を加えて煮込めば出来上がり。