

大根きんぴら



【材料】 1人分

大根 100g(約3cm長さ)
ちりめんじゃこ 大さじ1
大葉 1枚
醤油 小さじ1/2
ゴマ油 小さじ1/2

ひとこと

大根で作る
きんぴらは、
高齢者の方でも
食べやすい
です。

【作り方】

- ①大根は皮をむき、大葉とともに千切りにする。
- ②フライパンでちりめんじゃこを乾煎りする。
- ③②に①の大根を入れ、2～3分炒めて醤油とゴマ油をまわしかけ、火を止めて大葉を散らす。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
49	3.6	62	4.5	1.4	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

