塩きんぴら

【材料:4 人分】

ベーコン…… 25g
切りごぼう …… 1/2本
人参 …… 1/5本
つきこんにゃく …… 50g
ピーマン……1 個
酒…… 小さじ 1
塩……ひとつまみ
油…… 小さじ 1/2

ごぼうやこんにゃくなどで食物繊維がとれ、簡単に作れる炒め物です。塩とベーコンのうま味のシンプルな味付けです。赤ピーマンなど加えると、さらに彩りアップしますよ。

【作り方】

① ベーコン、人参、ピーマンは細切りにする。

② フライパンなどに油を熱し、火の通りにくいものから加え、炒める。

③ 塩で味付けをし、できあがり。

【1 人分の栄養価】
エネルギー39Kcal　たんぱく質 1.4g　脂質 2.1g　食塩相当量 0.4g