

Autumn (秋) メニュー

栗と蓮根の秋きんぴら



材料（2人分）

- ・れんこん 100 g（半月切り）
- ・大根 50 g（いちょう切り）
- ・きゅうり 50 g（大き目短冊切り）
- ・サラダ油 大1
- ・唐辛子 1 g（輪切り）
- ・砂糖 小2
- ・しょうゆ 大1/2
- ・栗（甘煮） 50 g（1/2に切る）

作り方

1. フライパンに油をひき、れんこん、大根、唐辛子を炒め、火が通ったら、きゅうりを入れて砂糖を全体になじませる。
2. しょうゆを入れて混ぜて、最後に栗を入れて軽く混ぜ合わせる。

ポイント

- ・大根のさっぱりさ、唐辛子の辛味、栗の甘味を合わせることで口の中で丁度良くなるようにしました。
- ・きんぴらにきゅうりを入れることで、食感も面白くしています。

栄養価（1人分）

エネルギー	155kcal	カルシウム	26mg
たんぱく質	2.2 g	鉄	0.8mg
脂質	5.2 g	食塩相当量	0.8 g
炭水化物	26.8 g	野菜量	100 g