

ヤーコンのきんぴら

<材料>

ヤーコン	300g
ニンジン	60g
ごま油	大さじ 1
濃い口しょうゆ	大さじ 1
ごま	大さじ 1



全量	エネルギー	353kcal
	食塩相当量	2.7g

<作り方>

- 1 ヤーコンは皮をむき、3～5cmの千切りにして水にさらす。
ざるに上げて水気を切る。
- 2 ニンジンも同じ長さの千切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れ熱し、材料を炒める。
- 4 濃い口しょうゆを加え汁気がなくなるまで炒め
ごまを加える。