

おてがる編

材料（1人分）

細切りこんにゃく……80g

人参…………… 10g

砂糖……………2g (小1弱)

醤油……………6g (小1)

油……………4g (小1)

作り方

1. こんにゃくは水切りしておく。
2. 人参は千切りにする。
3. フライパンに油をしき、1、2を加えて炒める。
4. 具材に火が通ったら砂糖、醤油を加え、味をなじませるようにさら軽く炒める。

1人分
塩分 0.9 g

29kcal

