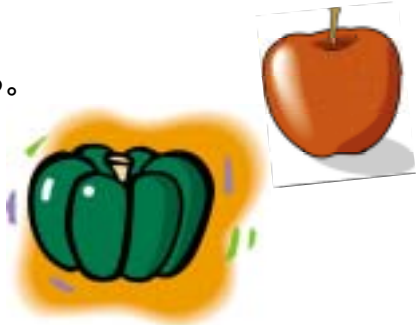


こんにゃくの南蛮漬け（群馬）

～低エネルギーで、野菜もいろいろ摂れま～す！～

【材料】 4人分と下準備

- | | | |
|---------|------|------------------------|
| こんにゃく白 | 160g | うす切りして茹で、よく水気をきる。 |
| 小ねぎ | 40g | 斜めにうすく切る。 |
| 赤ピーマン | 40g | せん切りする。 |
| 黄ピーマン | 40g | せん切りする。 |
| 干しいたけ | 6g | 戻して石づきを取り、せん切りして湯通しする。 |
| 酢 | 60g | } 合わせて煮立たせる。 |
| 水 | 60g | |
| 砂糖 | 30g | |
| 塩 | 2.5g | |
| うす口しょうゆ | 5g | |
| 唐辛子 | 小1本 | |
| レモンうす切り | 4枚 | |



副菜

【作り方】

煮立たせた調味液に下処理した材料を全部漬け、味をなじませる。

漬ける時間が数時間以上ある時は、調味料液を10～20%減らす。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
51kcal	0.9g	0.2g	31mg	0.4mg	2.2g	0.8g

葛城市食品群別摂取率 調味・嗜好飲料

