



## 野菜を食べよう！

## レモン風味きんぴら



## 作り方

- ①きゅうりは太めの千切りにして分量の塩をまぶし、しばらく置き、水分をしっかり絞っておく。Aのレモン汁と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②さつまいもは拍子切り、にんじんは千切り、たまねぎは縦のスライス、エリンギは長さを半分にし、さつまいも程度の太さの拍子切りにする。
- ③②の食材をフライパンに入れ、オリーブ油を回しいれて、火をつける。さっと炒めたら蓋をし、中火で5～6分蒸し焼きにする。
- ④③のさつまいもがやわらかくなったら、塩昆布とAを加え、最後にきゅうりを加えて混ぜ合わせる。

おすすめ  
ポイント

レモン、減塩の塩昆布を使うことで減塩できます。  
野菜を蒸し焼きしているため栄養を逃さず、かさが減り、  
たくさん食べられます。

## 材料(4人分)

・さつまいも	160g
・にんじん	60g
・たまねぎ	140g
・エリンギ	60g
〔・きゅうり	80g
・塩	1g
・オリーブ油	大さじ1/2
・減塩塩昆布	10g
A〔・レモン汁 大さじ2	
・砂糖	小さじ1

調理時間  
20分

## 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	2.0 g
炭水化物	21.2 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	70 g