



「かんぴょうのきんぴら汁」

干瓢、ごぼう、人参を使用した食物繊維たっぷりの汁物です。

材料名(2人前)	配合(g)	備考	作り方	
かんぴょう(無漂白)	3g	乾燥・10mmカット	① かんぴょう(無漂白)は軽く水洗いし、水に10分程浸して戻す	
豚肉(もも肉)	10g		② 豚肉は食べやすい細切りにする	
ごぼう	10g		ごぼう、にんじん、たけのこは細切りにする	
にんじん	15g		③ 油揚げは熱湯をかけて、油抜きして細切りにする	
たけのこ水煮	20g		④ 鍋にごま油を加えて②の豚肉、野菜を炒める	
油揚げ	6g		⑤ 分量の水と出汁を加えて沸かし、水気を切った①と③を加える	
さやいんげん	5g		⑥ 醤油を加えてひと煮立ちさせる	
ごま油	0.2g		⑦ 斜め切りにしたさやいんげんを添えて出来上がり	
醤油	3g			
出汁(昆布・鰹節)	6g			
水	150CC			
			商品名: 無漂白カットかんぴょう10mm	商品名:
			 規格: 1kg、500g 200g、100g 特長: 使いやすい 長さ10mmにカット 処理済みです。	規格:
				入数:
				特長:
※漂白済かんぴょうを使用する場合は、軽く水で流した後 塩もみし再度水洗いしてからご使用ください。				

かんぴょうは、食物繊維、カルシウム、カリウムが豊富な食材です。
特に食物繊維は、茹でても5.3g/100g(7訂栄養成分表より)と他の野菜と比べても大変豊富です。

