

生芋白滝のごまナムル

生芋白滝は、和え物や炒め物にも程よい歯ごたえと存在感があります。ごまとにんにくを多めに入れてコクをプラスします。



〔材料〕4人分

白滝・・・1袋 (200g)
もやし・・・50g
ほうれん草・・・50g
人参・・・20g
焼豚・・・60g
錦糸卵・・・40g

調味液

白すりごま・・・大さじ1
にんにく・・・小さじ1
生姜・・・小さじ1
醤油・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2
酢・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1

- ① 白滝は食べやすく切り、さっと茹でて水分を切る。
- ② ほうれん草、人参は3cm程に切り、もやしと共に茹でる。
- ③ 焼豚を細切りにする。合わせダレを混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に材料と、調味液を混ぜる。

(一食分あたり)

エネルギー	81 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	3.5 g
炭水化物	8.8 g
食塩相当量	1.7 g

アクトコンニャク株式会社