



## 糸こんにゃくと人参のきんぴら

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

- ・ 人参
- ・ 黒糸こんにゃく
- ・ 和風万能調味料

2人前

1切  
1/2袋 (50g)  
1袋 (70g)

3~4人前

1本  
1袋 (100g)  
2袋 (140g)

### 【家庭で用意】

- ・ ごま油
- ・ 白ごま

小さじ1  
適量

小さじ2  
適量

〈栄養成分1人前(99g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 98kcal ☐ 蛋 1.7g ☐ 脂 2.2g ☐ 炭 18.9g ☐ 塩 2.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
和風万能調味料	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【コメント】

和風万能調味料の量はお好みで調節してください。

### 【下ごしらえ】

お湯を沸かしします。

- ① 沸騰したお湯で黒糸こんにゃくを約1分ゆで、ザルにあげます。
- ② 人参は長さ約4cmの細切りにします。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を炒めます。
- ④ ③がしんなりしたら、①を加えて炒めます。
- ⑤ 和風万能調味料を加え、全体によく絡めます。白ごまを振ったらできあがり。