

群馬県の地場産物  
『こんにゃく』が入ります！

## 【副菜】 上州きんぴら

《材料：4人分》

ごぼう……………140g  
豚こま肉……………75g  
にんじん……………100g  
突きこんにゃく…125g  
しいたけ……………30g  
油……………小さじ1  
和風顆粒だし…小さじ1  
三温糖……………大さじ1強  
しょうゆ……………大さじ1強  
みりん……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2

《作り方》

- ①ごぼう、にんじんは細切り、しいたけは薄くスライスする。豚こま肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼうを炒め油がなじみ、しんなりとしてきたら豚肉を加えて一緒に炒める。
- ③②に、にんじん、こんにゃく、しいたけの順に加えしっかりと炒めたら、全ての調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。
- ④最後に、お好みでごま油や一味唐辛子を加えてさっと炒めてできあがり。



1人分栄養価

エネルギー：108キロカロリー  
たんぱく質：5.5g  
脂質：3.4g  
食塩相当量：0.8g