

こんにやく雷炒め



こんにやくは、かまなければ小さくならないので、かみごたえ食材のひとつ。でも、子供が丸のみしないように声をかけながら食べさせてあげてね。

材 料 2人分

板こんにやく … 1/2枚

油 … 小さじ1

A [砂糖 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ2

白ごま … 大さじ1

作 り 方

- ①こんにやくは表面に格子状の切り目を入れて一口大に切り、ゆでる。
- ②フライパンに油を熱し、強火でこんにやくを炒める。弱火にしてAを加えさらに炒め、器に盛ってごまをふる。

豆知識



こんにやくは、手でちぎるといいんじゃ。子どもが楽しんでできるゾ！
炒める時に、雷のように激しい音ができるから“雷炒め”というんじゃ。
音を楽しみながら調理をしてみるといいゾ！



point

表面に格子状の切り目を入れると味がつきやすいよ。

一 人 分 栄 養 価

● エネルギー	64kcal
● たんぱく質	1.4g
● 脂 質	4.4g
● 食塩相当量	0.9g