

ヤーコンきんぴら

【 材 料 】 (4人分)

ヤーコン	...	160g
人参	...	40g
さやいんげん	...	20g
油	...	8g
みりん	...	4g
しょうゆ	...	8g
白ごま	...	2g

【 作り方 】

- ① ヤーコン・人参・さやいんげんは細切りにする
- ② ヤーコンはさつとゆでる(アク抜きのため)
- ③ 鍋に油を熱し、ヤーコン・人参を炒め
みりん・しょうゆで調味する
- ④ 茹でておいた いんげんを③と合わせ
仕上げに白ごまを振って出来上がり！



※ ヤーコンは低カロリーでとてもヘルシーです。

整腸作用もありダイエットにはぴったりの食材です