

# 変わり金平



エネルギー	71kcal
たんぱく質	53.2g
脂質	4.0g
塩分	0.8g

しゃきしゃきとした食感とセロリ独特の味を味わえます。薄く細く切ることが高齢の方でも食べられます。

特別養護老人ホームそよかぜの社 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

セロリ	20g
ピーマン	20g
人参	10g
きくらげ(乾)	1g
油揚げ	5g
ごま油	2g
上白糖	2g
みりん	1.6cc
濃口しょうゆ	4cc
花かつお	0.3g
いりごま	0.5g

## 〈作り方〉

- ①セロリの茎の部分を良く手でこすりながら洗う。ピーマンで筋を取り繊維を切るように薄く切る。
- ②ピーマン・人参・きくらげ・油揚げも千切りする。
- ③油揚げは油抜きをし、きくらげは茹でておく。
- ④半分量のごま油で全部の材料を良く炒め、火が通ったら砂糖・みりん・濃口しょうゆで味を調える。
- ⑤最後に残りのごま油と花かつお・いりごまを加えて軽く混ぜ合わせる。