

たべる・たんぱくプロジェクト

第1弾！たべ・たんプロジェクト 「竹輪とかぼちゃのきんぴら風」

●材料（2人分）

竹輪2本 かぼちゃ100g
唐辛子（小口切り）適量
砂糖大さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2
ごま油小さじ2 白いりごま少々

●作り方

- ①竹輪は縦半分に切って斜め薄切り、かぼちゃは食べやすい大きさの薄切りにする。
- ②フライパンにごま油と唐辛子を熱し、香りが立ったらかぼちゃを加えて両面を焼く。
- ③かぼちゃに火が通ったら、竹輪を加えて軽く炒める。
- ④火を止めて、砂糖、しょうゆを加えて絡め、白いりごまを振り入れる。

【1人分栄養価】

エネルギー118kcal たんぱく質3.6g 塩分1.1g

管理栄養士おすすめ健康レシピ



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708



高齢者も男性も簡単に作れます！