糸こんにゃくのきんぴら

（材料：子ども1人分量）

糸こんにゃく	40g	にんにく	1g
しめじ	5g	薄口しょうゆ	2g
ベーコン	5g	ごま油	0.5g

（作り方）

①糸こんにゃく、しめじ、ベーコンを 2cm長さに切る。

②ごま油でみじん切りにしたにんにく、ベーコン、しめじ、糸こんにゃくを炒める。

③②の火が通ったら薄口しょうゆで調味する。

食物繊維たっぷりの糸こんにゃくをたくさん食べれるメニューです。
いつもと違ったごま油風味のきんぴらは、子どもたちも好きなようです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
105kcal	2.1g	2.5g	34.7g	23mg	0.3g