

ピーラーきんぴら



材料(2人程度)

| | |
|--------|--------------|
| • にんじん | 1/3本 |
| • ごぼう | 1/3本 |
| • ごま油 | 小さじ1 |
| • A | 酒 小さじ1 |
| | 砂糖 小さじ2/3 |
| | しょうゆ 大さじ2/3 |

食物繊維たっぷり旬のにんじんとごぼうを使ったメニューです。包丁を使わず、ピーラーを使ってお手軽に仕上げました！薄くスライスすることで火が通りやすく時短になります。



こねまっき

作り方

- ① にんじんとごぼうをピーラーでスライスする。スライスしたごぼうは、水に軽くさらす。さらしたごぼうはキッチンペーパーで水気をふきとる。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、ごぼうを炒め、少ししんなりしたら、にんじんを加え炒める。
- ③ A を加えて炒める。
※お好みでいりごまをかけると風味が増します。

(1人分/エネルギー：57kcal 塩分：0.9g 野菜の量：50g)