

大根の変わりきんぴら



<材料／2人分>

- ◇ 大根 100g
- ◇ 人参 15g
- ◇ ピーマン 1/2個

[調味料]

- ◇ しょうゆ 大さじ1/2
- ◇ 砂糖 小さじ1
- ◇ ごま油 小さじ1弱
- ◇ 白ごま 少々
- ◇ 唐辛子（輪切り）1つまみ
- ◇ ちくわ 1/3本



<作り方>

- 1** 大根は5cmぐらいに輪切りにし、皮をむいてたて切りで拍子切りにする。
- 2** 人参も大根と同様にする。
- 3** ピーマンはせん切りにする。
- 4** ちくわは斜め切りにする。
- 5** 鍋にごま油を熱し、大根、人参、ちくわ、唐辛子の輪切りを入れ、かるく炒める。
- 6** 砂糖としょうゆを入れ、火を止め、ピーマンを混ぜてから冷ます。
- 7** 器に盛り、白ごまをふりかける。

[1人分／46kcal、塩分0.8g、野菜重量76g]