

ささっときんぴら



分量 (4人分)

ごぼう 中1本 (150g程度)

にんじん 1/2本 (80g程度)

砂糖 大さじ2 (18g)

しょうゆ 大さじ1 (18g)

みりん 大さじ1 (18g)

酒 大さじ1 (15g)

ごま 大さじ2 (18g)



エネルギー 94kcal
たんぱく質 2.1g
脂質 2.5g
食物繊維 3.2g
塩分 0.7g
(1人分)

作り方

- ① ごぼうはささがきにして、水にさらしておく
- ② にんじんは薄く切る (ごぼうもにんじんも、ピーラーでスライスしてもOK)
- ③ 熱したフライパンに、①、②を入れてしんなりするまで炒める
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れて、水分が少なくなるまで炒める
- ⑤ 火を止めて、ごまを振りかける