

旬のお野菜をたっぷり使おう！

○三色きんぴら○



ピーラーでつくるので
お手伝いもできちゃう！

材料

ごぼう	40 g	しょうゆ	小さじ2 (12 g)
にんじん	1/4 本 (30 g)	砂糖	小さじ2 (6 g)
ピーマン	1 個	すりごま	大さじ1 (18 g)
ごま油	大さじ1/2 (6 g)		

- ①ごぼう・にんじんは皮をむき、ピーラーでさがきにする。にんじんが太い場合は、縦に4当分にしてからさがきにする。ごぼうは水にさらす。ピーマンは種・ヘタを取り、繊維に沿ったせん切りにする。
- ②①をフライパンに入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ③野菜がしんなりしたら、ごま油を加えて中～強火で炒める。
- ④砂糖としょうゆは合わせて溶いておき、鍋肌から回すように加える。ごまも加え、よく混ぜる。