

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆人参といんげんのきんぴら◆◇

1人分エネルギー：74kcal

塩分：0.7g

<材料：4人分>

- さやいんげん・・・1袋
- 人参・・・1/2本
- エリンギ・・・1本
- ごま油・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・大さじ1
- ◆みりん・・・大さじ1
- ◆砂糖・・・小さじ1
- 白ごま・・・大さじ1



<作り方>

- ① さやいんげんは長さ3～4cmの斜め切りにする。
人参、エリンギはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を加えて炒める。
調味料◆も加えて炒める。
- ③ 白ごまを加えてさっと混ぜる。

