

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆秋野菜のごろごろきんぴら◆◇

1人分エネルギー：175kcal

塩分：1.2g

### <材料：4人分>

- れんこん・・・小1節
- しいたけ・・・6房
- さつまいも・・・小1本
- 人参・・・2/3本
- サラダ油・・・大さじ1・1/3
- かつお節・・・適宜
- 黒ごま・・・大さじ1/2
- ◆しょうゆ・・・大さじ1・1/3
- ◆酒・・・大さじ1弱
- ◆砂糖・・・大さじ1・1/3
- ◆水・・・65ml
- 一味唐辛子・・・少々
- ごま油・・・少々



### <作り方>

- ① 野菜を乱切りにする。さつまいもは水にさらして水気をきる。
- ② 人参は大さじ1の水を加えて600wで1分加熱する。
- ③ しいたけは十字に4等分する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、さつまいも、れんこん、しいたけ、人参の順に強火で炒める。
- ⑤ 油が全体になじみ、表面に焼き色がついてきたら◆を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ ○を加えて手早く混ぜて火を止める。かつお節、黒ごまを上から盛り付ける。

