



セロリと人参のきんぴら

<材料・・・おとな4人分>

- セロリー・・・・・・・・230g (2本)
- にんじん・・・・・・・・100g (中1本)
- ピーマン・・・・・・・・35g (小1個)
- サラダ油・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2/3
- ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- 花かつお・・・・・・・・3g
- 白炒りごま・・・・・・・・小さじ1

A

<作り方>

- ① セロリは筋を取り細切りに、にんじん、ピーマンも細切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、セロリ、にんじん、ピーマンを炒める。
- ③ しんなりしたら弱火にし、Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ごま油、花かつお、白炒りごまを入れ、さっと混ぜる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	54 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	2.9 g
塩分	0.4 g

ピーマンは繊維に沿って縦に細切りすることで、苦味が少なく、シャキシャキの食感が残ります。

