

カレー風味きんぴら



大根の細切りを入れても
かみごたえがあって
おいしいかも♪



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) … 59Kcal
たんぱく質 (g) … 1.3g
脂質 (g) … 1.0g
炭水化物 (g) … 10.0g
食塩相当量 (g) … 0.4g

1人分の材料

ごぼう … 40g
人参 … 5g
ピーマン … 5g
しょうゆ … 3g (小さじ1/2)
酒 … 2g (小さじ2/3)

砂糖 … 2g (小さじ1/2)
油 … 2g (小さじ1/2)
おろししょうが … 2g
カレー粉 … 少々
いりごま … 少々

- ① ごぼう、人参、ピーマンは5～6cm 長さの細切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油をひいて、しょうがを炒める。
- ③ ①を加え、しんなりするまで炒めたら、カレー粉、砂糖、酒をふりかけ、醤油で味付けをする。
- ④ 照りが出るまでしっかり炒める。
- ⑤ 器に盛り、上にいりごまをかける。