

モロッコいんげんとにんじんのきんぴら

材料	2人分	
モロッコいんげん	80g	
にんじん	60g	
ごま油	小さじ1/2	
唐辛子輪切り	1/2本	
酒	小さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	いりごま（白）	小さじ1



作り方

- ① モロッコいんげんは4cm長さの千切り、にんじんも同様に切る。
（モロッコいんげんよりにんじんは細く切る）
- ② フライパンにごま油・唐辛子を入れて、弱火で熱し、
モロッコいんげん、にんじんを加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②に酒とAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り炒りごまを振りかける。

1人分の
栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
48	1.5	1.8	6.7	0.6

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか