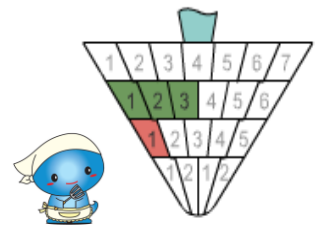


カラフルきんぴら



(一人分の栄養価)

エネルギー	253kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	20.9g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	1.5g



よこすかE表示
推進中

計算協力：保健所健康づくり課

材 料 (4人分)

ブロッコリー	1/2 個	塩	適量
大根	1/3 本	コショウ	適量
にんじん	小 1 本	みりん	適量
ベーコン	100g	顆粒だし	少々 (お好みで)
白ゴマ	少々	ゴマ油	小さじ 2
		しょう油	適量

作 り 方

- ① (下準備) ブロッコリーは、茎は皮をむいて細長く切り、蕾は小さく切り分け、塩を入れたお湯で固めに茹でる。大根・にんじんは、皮をつけたまま 4cm 幅の輪切りにしてかつら剥きにし、大根は細いせん切りに、にんじんは細切りにする。ベーコンは、細切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、ベーコンをカリッと炒める。大根・にんじんを入れて、しんなりするまで炒める。次にブロッコリーを入れて、さっと炒める。
- ③ 塩・コショウ・みりん・顆粒だしで味付けし、最後にゴマ油・しょう油を回し入れて火を止める。

ワンポイント



野菜の皮は栄養が多いので、大根・にんじんも皮のまま使いましょう。歯ごたえを残すため、茹ですぎない、炒めすぎないように、仕上げましょう。