



# 野菜を食べよう!

## 大根ピリ辛きんぴら



作り方

- ①だいこん、ごぼう、にんじんは短冊に切る。ごぼうは軽くゆでておく。
- ②フライパンに油をひき、①を炒め、Aを加え味付けをする。

材料(4人分)

・大根	100g
・ごぼう	100g
・にんじん	100g
・サラダ油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・唐辛子(粉)	小さじ1/2

A

調理時間  
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	83	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	3.9	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	75	g

おすすめ  
ポイント

七味を効かせたピリ辛減塩レシピです。