

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



カロテン きんぴら

考案者 ヘルスメいと



材料(2人分)

- にんじん 100g
- ピーマン 1個
- つゆの素(3倍濃縮) 大さじ1
- 水 大さじ2
- ごま油 小さじ1強
- 白すりごま 小さじ2

作り方

- ① にんじんを4～5cmの長さに細めに千切りし、ピーマンも千切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒め、少ししんなりしたら、ピーマンを加え、サッと炒める。
- ③ つゆの素に水を加え、②に回し入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ④ 火を止め、全体に白すりごまをまぶして混ぜ、器に盛って完成。(お好みで七味唐辛子をふりかけてもおいしい)

POINT

にんじんのオレンジ色とピーマンの緑色が鮮やかで、にんじんもたくさん食べることができます。和風の味付けでも、サラダ感覚でパン食にも合います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>