

1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



ブロッコリーの茎きんぴら



材料

- ブロッコリーの茎・・・中1個(60g)
- にんじん・・・・・・・・中1/3個(45g)
- ちくわ・・・・・・・・1/3本(30g)
- 和風調味料(顆粒)・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 薄口しょうゆ・・・・・・小さじ1
- ごま・・・・・・・・小さじ2(6g)
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- とうがらし(小口切り)少々

作り方

- ① ブロッコリーの茎とにんじんを太めの千切りにする。
- ② ちくわは4センチにカットし縦に切れ目を入れて開き、端から千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、千切りにしたブロッコリーの茎、にんじん、ちくわを入れ炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらしょうゆ、みりん、和風調味料、砂糖、ごま、とうがらしを加えて炒めて味をからめて出来上がり

