

副菜

かぼちやのきんぴら



副菜

かぼちやのきんぴら

材料 (4人分)	分量	重量	
かぼちや	小1 / 4個	240g	せん切りにする
にんじん	1 / 2本	70g	
ピーマン	1個	30g	
サラダ油	小さじ2		1人分の栄養量 エネルギー 99kcal 食塩相当量 0.5g
酒	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
白ごま	小さじ2		

☆作り方☆

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちやを加え、酒を振り入れ蓋をし、かぼちやに火が通ったらピーマンを加える。
- ② しょうゆで味を調べて、器に盛り付け、白ごまをふる。

※お好みで七味唐辛子をかけてもおいしく召し上がれます。