



かぼちゃと にんじんのきんぴら

●材 料 (2人分)

- かぼちゃ…………… 70g
 にんじん…………… 15g
 オリーブ油…………… 小さじ1/2
 A [めんつゆ (3倍濃縮) … 小さじ1
 あらびき黒こしょう… 少々



●作り方

- ① かぼちゃとにんじんは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。野菜に油が回ったら、Aを加え、全体を混ぜあわせる。

※電子レンジでも簡単に作れます。

耐熱皿にかぼちゃ、にんじんを順に重ね入れて、オリーブ油、Aをまわしかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で加熱し、全体を混ぜあわせる。

1人分栄養価

エネルギー	41kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	1.1g
炭水化物	6.6g
カルシウム	8mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.3g

おいしく減塩!

あらびき黒こしょうがアクセントに。濃縮の度合によって、めんつゆの量を加減しましょう。