

春の香りきんぴら



材料 【4人分】

ごぼう	2本
人参	1/2本
アスパラガス	5本
サラダ油	大さじ1
赤唐辛子	1本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
炒りごま (白)	適量



<1人分の栄養価>
エネルギー 87 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜 75 g

作り方

- 1) ごぼう・にんじんはたわしで洗い、太めの千切りにする。
- 2) アスパラガスは5cmの長さの斜め切りにする。赤唐辛子は種を出して小口切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子・ごぼうを炒め、ごぼうがしんなりしたら人参を加え、更にアスパラガスを加えてよく炒める。
- 4) 砂糖・しょうゆ・酒を入れ、汁がなくなるまで炒める。
- 5) 最後に炒りごまを加える。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- にんじんとごぼうは香りや食感を楽しむために、皮を剥かずに調理します。
- ごぼうをあく抜きする場合は、長時間水に浸すと香りが抜けてしまうため、注意しましょう。
- お好みにより、一味唐辛子をふりかけても美味しくいただけます。