

ブロッコリーと人参のきんぴら



材料（5人分）

・ブロッコリーの茎	1ふさ（100g）	
・にんじん（皮つき）	1/2個（100g）	
・ごま油	適量	
A	・みりん	大さじ1/2（9g）
	・酒	大さじ1（15g）
	・砂糖	大さじ1と1/2（13.5g）
	・醤油	大さじ2（36g）

作り方

- ① ブロッコリーの茎とにんじんを細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、ブロッコリーの茎とにんじんを炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら調味料Aを入れ、汁気が無くなるまで炒める。

ひとつことメモ

- *食品ロスが多いブロッコリーの茎とにんじんの皮を使用しました。
- *お好みに応じて、材料をアレンジしてください。

栄養価（1人分）

エネルギー：51kcal

食物繊維：1.6g

食塩相当量：1.2g

