



彩りきんぴら

材料 1人前

赤ピーマン	30g (45g)
アスパラガス	20g (30g)
じゃがいも	10g (15g)
油	小さじ1弱 (小さじ1/4)

醤油	小さじ1弱 (小さじ1強)
みりん	小さじ1/2 (小さじ1と1/4)
砂糖	小さじ2/3 (小さじ3/4)
黒ごま	少々 (小さじ1/2)

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 赤ピーマン・じゃがいもは細切り、アスパラは下1/3の皮をピーラーでむき、細切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、①を炒め、火が通ったら調味料を入れる。
- 3 最後に黒ごまをふる。