

彩り野菜きんぴら

🕒 調理時間: 20分

1人分のカロリー<118Kcal>

🌿 材料 (2人分)



ごぼう	50g
にんじん	30g
セロリ	70g
パプリカピーマン	1/4個
ズッキーニ	50g
くるみ	2個
ごま油	大さじ1/2
輪切り唐辛子	少々

【A】

しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ2/3

🌿 作り方

1. 野菜を太めの千切りにする。【A】を合わせる。クルミはローストして粗くみじん切りにする。
2. 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油をなじませる。
3. 2に1の野菜と輪切り唐辛子を入れてフタをして、弱火で野菜がしんなりするまで加熱する。
4. 3に【A】をからめながら煮汁を飛ばし、火を止めてしばらく置いて味をなじませる。器に盛りつけくるみを散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス