



カレー風味きんぴら

材料〈2人分〉

ブロッコリーの茎	50g(1株分)
人参	60g(1/2本)
ごぼう	50g(1/2本)
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーの茎は皮をむき、繊維に沿って千切りにする。
- ②人参も繊維に沿って千切りにする。
- ③ごぼうは斜め輪切りして千切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、人参とごぼうをしんなりするまで炒める。
- ⑤ブロッコリーの茎、砂糖、醤油を加え炒める。
- ⑥最後にカレー粉を振り入れて、さっと炒める。
- ⑦器に盛りつける。

エコポイント

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も、おいしく調理することができます。皮をむいていろいろな料理に使ってみましょう。大根など他の残り野菜を入れてもOK！

一人分栄養価

エネルギー：64kcal たんぱく質：2.3g 脂質：2.3g 食塩相当量：1.0g