



もっと野菜をたべましょ～

野菜のピリ辛炒め

<材 料>

4人分

こんにゃく

1/2丁…ゆでて縦半分に切り、厚さ5mm位、幅1cm位に切る。

もやし

1/2袋

ピーマン

2個…種を取り、千切りにする。

パプリカ

1個…種を取り、千切りにする。

赤唐辛子

1本…種をとり小口切りにする。

ごま油

小さじ2



調味料 塩・こしょう少々 しょうゆ小さじ2 ラー油適量

<作り方>

- ① フライパンにごま油小さじ2を入れ、赤唐辛子を加え火にかける。
- ② こんにゃくを入れ炒め、こげ色がついたらもやし、ピーマン、パプリカを加え、炒める。
- ③ 調味料を入れ、味を調べ、仕上げる。

*ズッキーニ、きゅうり、アスパラなども美味しいです。

*たくさん作って常備菜にもなります。

野菜に含まれる食物繊維は
糖尿病、脂質異常症、高血圧など
生活習慣病の予防に効果があります

熱量 35Kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.8g 食物繊維 2g 塩分 0.6g

