

登米の恵み 野菜レシピ



❁ 白菜とにんじんのピリ辛きんぴら

材 料(4人分)

- ・白菜(1/4カット) 3枚(180g)
- ・にんじん 1本(150g)
- ・ごま油 小さじ1
- A・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- A・みりん 大さじ1/2
- ・七味唐辛子 お好みで
- ・ごま 少々

作り方

- ① 白菜とにんじんは食べやすい長さに細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、先ににんじんを炒めてしんなりしてきたら白菜を加える。野菜から出る水分をとばすように炒めながらにんじんがお好みの固さになるまで火を通す。
- ③ ②にAを加えてきつと混ぜたら火を止める。
- ④ 最後に七味唐辛子とごまを加える。



[1人あたり]

エネルギー: 42kcal 食塩相当量: 0.4g

《ひとくちメモ》

シャキシャキとした食感が特徴のメニューです。白菜は生でも美味しく食べることができます。美味しい白菜は持つとずっしりと重みがあり、巻きが固いものです。カット白菜は切り口がきれいのみずみずしいものを選ぶといいですね。

