

エネルギー

66kcal

食塩相当量

0.8g

野菜で免疫力 UP!

にんじんのカレーきんぴら



<材料 2人分>

<input type="checkbox"/> にんじん	1/3 本(35g)
<input type="checkbox"/> ピーマン	3 個(100g)
<input type="checkbox"/> ちくわ	2 本(60g)
<input type="checkbox"/> 酒	小さじ 1
<input type="checkbox"/> ④塩	少々
<input type="checkbox"/> ④カレー粉	小さじ 1/2
<input type="checkbox"/> ④みりん	小さじ 1
<input type="checkbox"/> 白いりごま	適量

<作り方>

- ① ピーマン、にんじんは細切りにする。
ちくわは、縦半分に切ってから細切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油（小さじ 1）を入れ、にんじん、ピーマン、ちくわの順に入れて炒める。
- ③ 2~3 分炒めたら酒を加え、しんなりしてきたら調味料 ④を加えてさらに炒める。
- ④ 最後にいりごまを加えて出来上がり。



▶ にんじん・ピーマンには、免疫力を高める効果のあるβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは油で炒めることで吸収率がアップします。