

マダム・ビターゼのSDGs きんぴら

1人分のエネルギー： 74 kcal 塩分： 1.0 g

材料 (4人分)

大根の皮(あれば葉も)	1本分(150g)
さつまあげ	1枚(50g)
にんじんの皮	1本分(20g)
ごま油	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
みりん	大さじ1
一味唐辛子	適量(お好みで)
白ごま	適量



作り方

- ①大根とにんじんの皮をとっておき、食べやすい大きさに切る。
- ②さつまあげは短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、大根、にんじん、さつまあげを炒める。
- ④めんつゆ、みりん、一味唐辛子で調味する。盛り付けてごまをかけたら完成。

大根とにんじんは皮だけでなく皮つきのものをそのまま使ってもOK！大根の葉があるときはよく洗って使いましょう。さつまあげは油揚げでも大丈夫です。作り置きもできるので便利です。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
大根の「マダム・ビターゼ」