



優秀賞



レシピ名

3色きんぴら



レシピの
ポイント

ゴミがでないように、にんじん、大根は皮ごと使い、ブロッコリーは
普段使わない茎の部分だけを使用した。

材料名

分量(6人分)

作り方

にんじん

30 g

大根

30 g

ブロッコリーの茎

30 g

しょうゆ

小さじ2

砂糖

小さじ1

みりん

小さじ1

ごま

少々

ごま油

小さじ1

① ブロッコリーの茎は食べやすい大きさに、にんじん、大根は皮ごとピーラーで切る

② 鍋にごま油を入れ、ブロッコリー、にんじん、大根を入れいためる。

③ 野菜がしんなりしてきたところで、しょうゆ、砂糖、みりんを入れる。

④ 水分がなくなり、野菜が軽く茶色になったら火を止める。

⑤ 器に盛ってごまをかけたら完成