

大根のカレーきんぴら

【材料4人分】

大根	200g
ごま油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4
みりん	大さじ2/3
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/6



【作り方】

- ① 大根は細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ しんなりとしたら、調味料を加え、汁気がなくなるまで中火で炒め合わせる。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
大根のカレーきんぴら	106	1.3	4.3	13	2.8	0.4

煮物に調理すると軟らかくて美味しくなりますが、焼いたり炒めたりするとまた違った食感で食べることができます。家庭でも使って作ってみてね！



西予市食育推進計画
イメージキャラクター
だいちゃん