



野菜ときのこの彩りきんぴら



炒めた野菜やきのこから出るとろみにしょうゆをまとわせて

■材料・分量（3人分）

パプリカ（赤）	1/2個（80g）
にんじん	1/3本（50g）
ねぎ	1/2本（50g）
しめじ	50g
ごま油	大さじ1/2
七味唐辛子	適宜

(A)		
キッコーマンいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ2	
砂糖	小さじ1	

■作り方

- ①パプリカ、にんじんを5mm幅のせん切りにし、ねぎは5mm幅の斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱し、野菜ときのこを2～3分動かさないように焼く。上下を返し、さらに1～2分炒める。フライパンの中央を空けて（A）を加えて煮立たせ、水分が少なくなるまで炒める。
- ③七味唐辛子を加えて混ぜ、器に盛りつける。

■ポイント

シャキシャキとろり、色鮮やかなNewきんぴら！きのこ、ねぎ、パプリカは、炒めることで、甘みと香りにとろみが増してくる野菜。このとろみに減塩しょうゆをまとわせ、野菜全体に行き渡らせます。にんじんやパプリカの彩りも、華やかなアクセントになります。

■1人分あたりの栄養成分

- エネルギー 56kcal
- 野菜相当量 77g
- 食塩相当量 0.7g

〔調理時間：15分〕

レシピ提供：キッコーマン食品株式会社