

ビーツのきんぴら

～ 定番のきんぴらを、鮮やかな色味の一品に～



1 人分 69kcal
塩分 0.7g

材 料（4 人分）

ビーツ	100g
にんじん	100g
ごぼう	80g
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
いりごま（白）	小さじ1

作り方

- ① ビーツ、にんじんは皮をむき、太めのせん切り。ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ落として洗い、3センチ長さのせん切りにする。
- ② フライパンをごま油を熱し、ビーツ、にんじん、ごぼうを中火で炒める。
- ③ しんなりとしてきたら、酒、しょうゆ、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ごまを加えて混ぜたら火を止め、器に盛り付ける。