

## 10. キャベツの芯しんのきんぴら

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	46kcal	1.6g	1.2g	7.4g	1.8g



使ったところ：芯しん

### 作り方

- ①キャベツの中央の芯しんを5センチ長さの千切りにし、500Wワットの電子レンジで30秒加熱する。
- ②にんじんも5センチ長さの千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①と②を入れ炒める。
- ④③に火が通ったら、砂糖きととう、みりん、しょうゆ、鷹の爪たかづめを入れ絡める。
- ⑤仕上げにごまを振る。

### 材料 (2人分)

分量 (g)

キャベツの芯 <small>しん</small>	.....60
にんじん	.....50
ごま油	.....2
砂糖 <small>きととう</small> (小さじ1)	.....3
みりん (小さじ1)	.....4
こいくちしょうゆ (小さじ2)	.....12
鷹の爪 <small>たかづめ</small>	.....0.3
ごま (いり)	.....0.1