

さやいんげんのカレー風味

副菜



1人当たり

エネルギー：35kcal

塩分：0.7g

【材料 2人分】

- ・さやいんげん 50g
- ・にんじん 15g
- ・もやし 1/2袋
- ・ごま油 大さじ1/2

A

- ・カレー粉 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

- ① さやいんげんは斜め半分に切る。にんじんはせん切りにする。もやしはさっと洗い、水気をきっておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、さやいんげん、にんじん、もやしを手早く炒めてしんなりしたら火を止める。
- ③ Aをよく混ぜ合わせて回し入れ、からめる。

減塩アイテム

☆カレー粉・七味唐辛子・わさび・パセリ・しょうが・にんにく・ねぎなど☆
香辛料や香りの強い野菜は味のアクセントになり、調味料が少なくてもおいしく食べられます。