

ささがきごぼうの ガーリック炒め

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- 油 …………… 大さじ1/2
- にんにく ……… 1かけ:みじん切り
- ベーコン ……… 1枚:短冊切り
- ❖冷凍ごぼう …… 150g
- ❖トウモロコシ …… 50g:2~3cm長さに切る
- しょうゆ ……… 小さじ1

Point

冷凍のごぼうを活用して
時短調理。

にんにくの香りと
ベーコンのうま味で、
うす味でもおいしく
いただけます。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
- ② 香りが出たら、ベーコン・ごぼう・トウモロコシを順に炒める。
- ③ しょうゆを回し入れる。

よく噛んで食べることで
満足感もアップ♪

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
61kcal	3.0g	0.4g	195mg	8mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！