

最優秀賞

夏野菜のミルクきんぴら

レシピ考案者



杏林堂薬局 管理栄養士

鈴木 真奈美

きんぴらに牛乳をプラスして
まろやかに！ピーマン・パプリカ
には抗酸化作用のある
ビタミンCが含まれています◎



調理時間
15分

1人分あたり	
塩分	0.5 g
野菜	115 g
たんぱく質	2.0 g
エネルギー	80 kcal

材料 (4人分)

パプリカ(赤)	1個(150g)
パプリカ(黄)	1個(150g)
ピーマン	4個(140g)
なす	1個(80g)
牛乳	大さじ2
「パルスイート® スリムアップシュガー®」スティック	2本
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1
「AJINOMOTO® ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1
すり白ごま	小さじ1

作り方

- ①パプリカ、ピーマン、なすは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の野菜を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて、水分がなくなるまで炒める。
- ③器に盛り、ごまをふる。

