

野菜のお酢炒め

調理時間 20分

《 材 料 》

ピーマン	2個
パプリカ(赤・黄)	
	各 1/2 個
玉葱	1/2 個
セロリ	1/2 本
人参	1/4 本
ウインナー	4本
酢	大 3
砂糖	大 1
塩	少々
黒粒コショウ	少々
サラダ油	大 1

《 作り方 》

ピーマン・パプリカ・玉葱・セロリは乱切りにします。人参は薄切りに、ウインナーはななめに半分に切ります。

鍋にサラダ油を入れ、野菜とウインナーを軽く炒め、砂糖・塩・酢を加え ふたをして蒸し煮にします。火が通ったら、ふたを取り水気がなくなるまで煮つめます。

冷ましてから盛りつけます。



【おいしさのヒミツ】
時間がたてば、酸味がとんで旨味が増してきます。

お料理上手メモ
酢の苦手な人も煮つめるとまるやかに食べやすくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	2.9g	7.7 g	11.1g	0.8g

Copyright © みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校 All Rights Reserved