



## ジャムきんぴら

調理：葛巻地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」

### POINT!

- ・冷蔵庫にあまりがちなジャムを活用！ 砂糖やみりんで調理した時よりも約半分のカロリーで味付けでき、コクがプラスされます。
- ・蒸すことで素材の甘みが引き出されます。彩りもよく、お弁当のおかずにおすすめです。

### ■材料（4人分）

- ・にんじん…120g ・えのき…80g ・アスパラ…80g
- ・サラダ油…小さじ2 ・かつおぶし…3g
- A { ・いちごジャム…小さじ2 ・酒…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2

### ■作り方（約15分）

- ① にんじんは太めの千切り、えのきは2等分の長さに切り、軸をほぐす。アスパラは根元の皮をむき、にんじんと同様の長さにして細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ全体に油が回ったら、弱火にする。Aを入れて蓋をし、2～3分蒸す。
- ③ 蓋を外し、強火にして汁気を飛ばすように炒め、かつおぶしを入れる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 56kcal/ 食塩相当量 0.5g