



我が家の味自慢リレー



パリッシャキとろ〜りお手軽Pizza



紹介者
中根 由美さん（雷電在住）

「このす台所の達人」
我が家の一品おつまみ部門賞受賞作品



材料（4人分）

- にんじん …………… 1/2本
- ごぼう …………… 1本
- ⑥ { ○だし …………… 1カップ
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ4
- ごま油 …………… 大さじ3
- ピザ用チーズ …………… お好み量
- 春巻きの皮（大） …………… お好み量
- ガーリックマーガリン …………… お好み量

作り方

- ① きんぴらごぼうを作る。
 - ④ ごぼうの皮をたわしでこすり洗いし、せん切りにする。水に5～10分さらしてアクを抜き、水気をきる。にんじんをせん切りにする。
 - ⑤ なべにごま油を熱して④を強火で炒める。全体に油がなじんだら⑥の調味料を加え、ときどき混ぜながら汁気がなくなるまで煮て、仕上げにごまを振る。
- ② 春巻きの皮を正方形4つに分けて切る。
- ③ ②にガーリックマーガリンを塗り、その上に①を適量のせ、さらにチーズをお好みの量かける。
- ④ フライパンに③を入れ、フタをしてチーズが溶けるまで焼く。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「副菜」です。

もう1品

主菜

副菜

主食

汁物

1人分の栄養価

- エネルギー …… 231kcal
- 炭水化物 …… 15.6g
- タンパク質 …… 7.4g
- 脂質 …… 15.6g
- 塩分 …… 2.9g

