人参三色きんぴら				エネルギー８６kcal　たんぱく質１．５g　脂質４．５g 炭水化物８．２g　食塩相当量０．５g			
材料	分量	1 人分	備考	分量	4 人分	備考	備考・準備
にんじん		50 g			200 g		
ピーマン		20 g			80 g		
えのき		20 g			80 g		
油	小	1	2.6 g	小	4	10.4 g	
◆ 減塩しょうゆ	小	0.66	4 g	小	2.64	16 g	A
◆ 料理酒	小	0.66	3.3 g	小	2.64	13.2 g	
◆ 砂糖	小	1	3 g	小	4	12 g	
白ごま		1 g			4 g		
かつお節		0.5 g			2 g		

① にんじん、ピーマンは千切り、えのきは半分に切りほぐしておく。

② フライパンに油を入れ熱し、人参から炒め、しんなりしたら、ピーマン・えのきを入れ炒める。

③ 火が通ったら、Aの調味料を加え味を整える。

④ 最後に白ごま、かつお節を振りかける。