

カラフル甘酢炒め

保存期副菜-3 透析副菜-1



材料

赤パプリカ 20 g

黄パプリカ 20 g

ピーマン 20 g

油 1 g

A酢 3.5 g

A砂糖 1.2 g

Aうすくち醤油 1 g

A塩 0.3 g

かたくり粉 0.1 g

水 少々

作り方

1. 野菜を茹でる湯を沸かしておく
2. 赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンを食べやすい大きさに切る
3. 切った野菜をさっと茹で、ザルにあげる
4. Aの調味料を合わせておき、かたくり粉は少量の水で溶いておく
5. フライパンに油を入れ熱し、3の野菜を加え炒める
火が通ったらAの合わせ調味料を加え、味をからませ、
最後に水溶きかたくり粉で軽くとろみをつける
6. 小鉢に盛り付ける

減塩にお酢は心強い味方♪ かたくり粉でとじる事で、調味料をお野菜にしっかり絡める事ができ、貴重な塩分を逃がさないで味を濃く感じる事ができますよ～