

# 皮だけキンピラ

## 1人分の栄養価

エネルギー 91kcal 炭水化物 5.8g たんぱく質 0.8g 食塩相当量 0.6g

## 材料（2人分）

なすの皮	30g
大根の皮	30g
にんじんの皮	30g
かぼちゃの皮	30g
油	大さじ 1
塩・こしょう	小さじ 1/5
顆粒だし	小さじ 1/5
いりごま	2g

## 作り方

- ① なす、大根、にんじん、かぼちゃの皮を長さ 5cm の細切りにする。
- ② フライパンに油大さじ 1 を入れ、①を炒め、火が通ったら塩・こしょう、顆粒だしを入れて味付けをする。
- ③ 白ごまをふりかける。

