

野菜の塩こんぶ炒め



準グランプリ献立

炒め合わせて、味付けも塩こんぶだけ！！とても、簡単にできます。
こんぶのうま味でおいしいです。



安土中学校 2年
小南 葉生 さん

●材料（4人分）

ピーマン・・・・・・・・・・2個
にんじん・・・・・・・・・・1／4本
じゃがいも・・・・・・・・・・1／2個
油・・・・・・・・・・適量

塩こんぶ・・・・・・・・・・2つかみ

★工夫したところ・おすすめポイント★
・苦手な野菜を細かく切って、しんなりさせることで、食べやすくしました。

●作り方

- ①ピーマン、にんじん、じゃがいもを千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③しんなりしてきたら、塩昆布を加える。