

# ニンジンの皮野菜炒め

栄養満点だね！  
野菜の皮を使うと  
むだがないね。



## 栄養

タンパク質	2.1グラム	
炭水化物	11.4グラム	だんごちゃん
脂質	4.7グラム	



## 材料

ニンジンの皮

ピーマン

キャベツ

塩

胡椒

## 作り方

- 1 ニンジンの皮、ピーマンを千切りにする。  
キャベツは1センチ
- 2 フライパンでニンジンの皮、ピーマンをいためる
- 3 キャベツを加え塩と胡椒で味付けする。
- 4 お皿に盛り付け完成