



副食

にんじんのきんぴら

[1人分] エネルギー:67kcal 塩分:0.4g



材料 [4人分]

• にんじん:1本半(200g)

・米油:大さじ1・醤油:大さじ1/2・みりん:大さじ1/2・白煎りごま:大さじ1

作り方

1

にんじんは皮ごと太めの千切りにします。

2

フライパンに米油を入れて温め、にんじんを炒めます。

3

火が通ったら醤油、みりんで調味して、ごまを加えて混ぜます。