

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、みりんを調味して、ごまを加えて混ぜます。