



## 野菜ぎらいさんのための♪ にんじんふりかけ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

にんじん 70g

チリメンジャコ 大さじ1・1/2

ごま(白) 大さじ1

サラダ油 小さじ1

A { 酒 小さじ2  
塩 少々

| 栄養価   | こども1人分  |
|-------|---------|
| エネルギー | 24 kcal |
| 食塩相当量 | 0.2 g   |



### 作り方

- ① にんじんは粗みじん切りにする。  
耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで3分半ほど加熱する。
- ② チリメンジャコとごまは耐熱皿に広げ、ラップはせずに電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①、②、Aを入れ、水気がなくなるまで炒める。

