

リボンにんじんとじゃこの甘辛炒め

| | | |
|---------|------|------|
| 材料 | 2人分 | |
| にんじん | 100g | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| ちりめんじゃこ | 10g | |
| A | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 醤油 | 小さじ1 |
| | 水 | 大さじ1 |
| いりごま(白) | 10g | |



作り方

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状にスライスする。
- ② フライパンにごま油を入れ、①を中火で炒める。
- ③ ②にちりめんじゃことAの調味料を加えて炒め煮にする。
- ④ 水分がなくなったら、いりごまを粗ずりして加え混ぜ合わせる。

| | | | | | |
|-------------|-------------|----------|-------|---------|----------|
| 1人分の 栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
| | 85 | 3.6 | 4.9 | 6.8 | 0.8 |

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか