



あと1品すぐできる！

# にんじんの 味噌きんぴら



副菜



にんじん



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



55g

アレルギー物質(28品目)



ごま



大豆

## 材料(2人分)

にんじん	1/3本 (80g)	
さやいんげん	3本 (30g)	
ちくわ	1本	
ごま油	小さじ1	
A	味噌	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	水	大さじ1
白すりごま	大さじ1/2	

## 作り方

- ① にんじんは4cm長さの千切り、さやいんげんは斜め千切りにする。ちくわは縦半分に切った後、斜め細切りにする。
- ② 熱した鍋にごま油を熱し、①を入れて炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り付け、白すりごまをかける。

## ポイント

味噌の風味を残すため、調味料を入れたら、加熱し過ぎないようにしましょう！  
<アレンジ> 同じ食材でにんじんの炒め煮が作れます。



## 1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
83 kcal	2.7 g	1.9 g	0.8 g

レシピ提供: 日本栄養士会 認定栄養ケアステーション ピーマン食楽部