



鍋1つでできる!

にんじんの炒め煮



副菜



にんじん



調理時間



20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
サラダ油	小さじ1/2
A	だし 60mL
	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
白すりごま	小さじ1/2

作り方

- ① にんじんは4cm長さの拍子切りにし、さやいんげんは斜め切りにする。
- ② ちくわは縦半分に切り、斜め細切りにする。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、にんじん、さやいんげん、ちくわの順に入れて炒める。さらにAを入れて汁気がなくなるまで中火で煮詰める。
- ④ 器に盛り、白すりごまをかける。

ポイント

にんじんは厚めに切り、食べ応えを増やして、満足感アップ!
 <アレンジ> 同じ食材でにんじんの味噌きんぴらが作れます。



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
52 kcal	2.2 g	1.5 g	0.7 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