



# にんじんの みそきんぴら



みそ味で、ごはんのおかずにぴったり



●栄養価（1人分）  
エネルギー 82kcal  
たんぱく質 2.2g  
脂質 2.9g  
食塩相当量 0.7g

## ●材料（2人分）

にんじん 1本(190g)  
いりごま 大さじ1  
サラダ油 大さじ1

【A】※器に入れて混ぜておく  
酒 大さじ1  
みそ 大さじ1/2  
さとう 小さじ1

## ●つくり方

- ①にんじんは皮をむき、大きめの短冊切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、中火で3分炒める。弱火にして【A】を入れ、混ぜる。ごまを入れて火を止める。

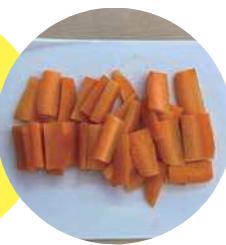
## ●アドバイス

- ・焼いて甘みの出たにんじんとみそのコクがよく合います。
- ・こげやすいので、調味料は最後に入れます。

かんたん  
ステップ

STEP 1

短冊切りにする。



STEP 2

中火で3分炒めてから  
【A】を入れ、ごまを入れる。