



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。