

人参しりしり

〈材料／2人分〉

人参	150g
ツナ缶	1/2缶
サラダ油	小さじ1
昆布茶	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4



〈作り方〉

- ①人参はスライサーで千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火～弱火でよく炒める。
- ③ツナ缶(汁ごと)、昆布茶、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで炒める。



〈メモ〉 多めに作って常備菜としてもよいでしょう。

〈1人前 栄養価〉

エネルギー 93kcal たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部