

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

