

にんじんしりしり

〈材料／2人分〉

にんじん……………中1本(150g)

ツナ缶(油漬)……………1/2缶(35g)

昆布茶……………小さじ1/2(1g)

しょうゆ……………小さじ1/4(1.5g)



〈作り方〉

- ①にんじんはスライサーでせん切りにする。
- ②フライパンに①とツナ缶を汁ごと入れ中火～弱火でよく炒める。
※水煮のツナ缶を使う場合は、油小さじ1を加えて炒める。
- ③②に、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。
- ・最後にとき卵を加えて炒めてもおいしく食べられます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー71kcal たんぱく質3.8g 脂質3.9g 炭水化物7.0g 食塩相当量0.9g

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

