

そくほう



作ってみませんか？



彩りもよく常備菜にぴったり！

にんじんの
きんぴら

＜材料＞	5人分
油	5ml (小さじ1)
にんじん	125g (2分の1本)
上白糖	2.5g (小さじ1弱)
みりん	2.5ml (小さじ半分)
しょうゆ	13ml (大さじ1弱)
だし汁	25ml (大さじ2弱)
白ごま	5g (小さじ2弱)

＜作り方＞

- ① にんじんは千切りにして、ややかためにゆでておきます。(電子レンジでラップして3分でもOK) 白ごまはからいりしておきます。
- ② 鍋に油を入れ、にんじんを炒め、調味料をまぜたものを加えて味がよくしみるまで煮ます。最後に①のごまをちらします。



☆ごまを炒ってすって入れました。



人参には目や肌の健康を保つβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは生で食べるよりも、油でいためた方が効率よく摂ることができます。また、生食よりも加熱をすることでかさが減り、食べやすくなります。

『にんじんのきんぴら』は給食で出す際のレシピ(出し汁と砂糖・みりん・しょうゆ)で味付けをするレシピになっていますが、忙しい時はそのかわりに市販の「麺つゆ」などを使うともっと手軽にできます。給食で出して時は子ども達や先生達に大人気で、「にんじんが苦手な人も食べられた。」と言われたレシピです。お弁当の彩りや、あと一品ほしい時に常備菜としてもとてもぴったりの料理です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

栄養価(1人分)

エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.6g
脂肪	1.6g
カルシウム	20mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.8g
マグネシウム	9mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.4g
糖分	0.5g