

給食レシピ紹介 ～にんじんのきんぴら～

【材料 (2人分)】

にんじん…2/3本
ごま油……小さじ1(4.g)
酒……………小さじ2/3(3 g)
塩……………少々
しょうゆ…小さじ1/6(1 g)
みりん……小さじ1/3(2 g)

【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、にんじんを弱火でじっくり炒める。
- ③にんじんに火が通ってきたら酒とみりんを加えて炒める。
- ④醤油と塩で味付けする。

★シンプルな材料と味付けですが、給食で出るたびに人気の料理です。

