

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。

