

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

40 g/人

献立名

人参しりしり

材料2人分

- | | |
|--------|----------------|
| ・ 人参 | 80g (中1/2本くらい) |
| ・ ちくわ | 1/2本 |
| ・ たまご | 1個 |
| ・ サラダ油 | 適量 |
| ・ さとう | 小さじ1 |
| ・ 醤油 | 小さじ1/3 |
| ・ 白ごま | お好みで |



エネルギー	71	kcal	たんぱく質	3.7	g
脂質	3.8	g	炭水化物	5.5	g
塩分	0.4	g			

ひとことコメント

(一人当たり)

脇役になりがちな人参をメインにできる副菜です。
味付けは和風にしていますが、お好みで中華味にしても美味しいです。

作り方

1. 人参を千切りにする。
2. ちくわは歯ごたえが欲しい方は厚めに、食べやすさが必要なら0.5cm以下に切る。
3. フライパンに油を熱して人参を炒め、ある程度やわらかくなればちくわを加えて炒める。
4. しっかり火が通れば調味料を加えて炒め、溶き卵も加えて卵に火を通す。
5. 仕上げに白ごまを加える。