

人参きんぴら



人参のまめ知識

人参が語源の栄養素、カロテンが豊富。皮膚や粘膜を健康に保つ栄養素が取れます。生で食べるときは、ビタミンCを壊す酵素が含まれるので、酢やレモン汁と和えるとよいでしょう。



材 料

<材料:約4人前>

人参	1本	(約150g)
油揚げ	2枚	(40g)
サラダ油	大さじ1	(9g)
醤油	小さじ2	(12g)
みりん	小さじ2	(12g)
ごま	小さじ1/3	(1g)

<作り方>

1. 人参を洗い、スライサーか包丁で千切り
油揚げは短冊切りに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ1を炒める。
3. 2に火が通ったら、醤油・みりん・ごま
を入れて味を絡めながら炒める。

熱量 84kcal 食塩相当量 0.5g