

にんじんしりしり

学校名 おのだひがし園

材料（大人4人分）

- ・ にんじん 1本半 (320 g)
- ・ いんげん (100 g)
- ・ サラダ油 小さじ2 (8 g)
- ・ ツナ缶 (40 g)
- ・ たまご 1個 (60 g)
- ・ しょうゆ 小さじ2 (12 g)
- ・ みりん 小さじ2/3 (4 g)
- ・ こしょう 適量

旬の食材：にんじん

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 110kcal
たんぱく質： 5.4 g
脂質： 6.4 g
塩分： 0.7 g

作り方

- ① にんじんはせん切り，いんげんは斜め切りにする。
- ② サラダ油を熱したフライパンでにんじん，いんげんの順で炒め，ツナ缶を加えてさらに炒める。
- ③ 調味料で味付けし，溶きたまごを加えて混ぜ，火をとおす。

ワンポイント

にんじんは油との相性がよい野菜です。炒めることで栄養の吸収がよくなります。いんげんの代わりに小松菜などの他の野菜にしてもよいでしょう。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～