

にんじんの つや煮



- ① にんじんは細長い乱切りにする。京あげは横長半分に切り、5mm幅に切る。
- ② 鍋に①を入れて水をかぶる位に入れ、強火にかける。沸騰したら、茹で汁を捨て、ごま油を加え、中火で炒める。
- ③ 調味料を入れ、強火で絡めるように炒め煮る。
- ④ 汁気がなくなったら火を止め、蓋をして15分程蒸らす。
- ⑤ 白ごまを全体に絡め、器に盛る。

材料

6
人分

にんじん	2本	酒	大さじ1
京あげ	1枚	砂糖	大さじ1
白ごま	大さじ1	薄口しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1	みりん	大さじ1


 1人分の栄養価

エネルギー：76kcal
野菜量：50g
食塩相当量：0.5g