

にんじんのきんぴら

(110kcal 塩分1.4g)

季節を問わず、いつでも手に入るにんじんだけで、手軽にできます。にんじんに含まれるカロテンには血管若返りの抗酸化作用が期待できます。



材料(1人分)

| | |
|------|-------------|
| にんじん | 1/2本(80g程度) |
| ごま油 | 小さじ1(4g) |
| みりん | 大さじ1(18g) |
| しょうゆ | 大さじ2/3(12g) |
| 黒ゴマ | 少々 |

作り方

1. にんじんはせん切りにする。
2. フライパンに油をひき、①を炒める。
3. みりん、しょうゆで味付けし、お好みのかたさで火を止める。仕上げに黒ゴマをふる。



クッキングーロメモ

- ・ごま油以外の油でももちろんできますが、ごま油を使うことで、ごまのコクと香りが生きてきます。
- ・しょうゆの代わりに白だしを使ってもいいですね。
- ・「小さじ」は5cc、「大さじ」は15ccです。2.5ccは小さじではないので間違えないようにしましょう。