



# にんじんしりしり

冷蔵庫にある食材でパパッと作れます！あと1品ほしいな・・・というときにもオススメ♪

## 【材料（2人分）】

	にんじん	150g
	溶き卵	1個分
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	顆粒和風だし	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	白ごま	適量



## 【作り方】

- ① にんじんをせん切りにし、中火で熱したフライパンにごま油を入れ、しんなりするまで炒める。
- ② Aを入れ全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れ、卵に火が通るまで炒める。
- ③ 皿に盛り付け、白ごまを散らして完成。

## 1人分の栄養価

エネルギー量	161kcal
食塩相当量	1.5g

## 【食生活改善推進員からひとこと】

- ・ 合わせ調味料Aは味を見つつ加減しながら入れましょう。
- ・ 白ごまはお好みでたっぷりかけても美味しいです。

### ーにんじんー

にんじんのオレンジ色はカロテンという栄養素です。粘膜や皮膚を強くするはたらきがあり、風邪予防や美肌に有効です。

また、にんじんに多く含まれているビタミンAは、脂溶性ビタミンの1つですので、炒め物など油と一緒に食べると効率的に摂取することができます。