

# 副菜

一品の野菜だけできんぴら  
「にんじん」



# 副菜

## 一品の野菜だけできんぴら 「にんじん」

材料（4人分）	分量	重量	
にんじん	1本	150g	斜め薄切りにして、千切りにする
ツナ缶	1/2缶		
しょうゆ	小さじ1/2		1人分の栄養量 エネルギー 48kcal 食塩相当量 0.5g
砂糖	小さじ1		
みりん	小さじ1		
塩	0.5g		
白ゴマ	小さじ1		

### ☆作り方☆

- ① フライパンににんじんとツナ缶を汁ごと入れて、じっくり炒める。調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。にんじんが硬いようなら、水を入れて加熱時間を長くする。出来上がりにごまをふる。