

# レンジで簡単！にんじん煮

## \*材料（4人分）

- にんじん 250 g
- 白ごま （仕上げに）適量

### 【A】

- ごま油 …大さじ1
- 砂糖 …大さじ2
- 料理酒 …大さじ1.5
- しょうゆ …大さじ1.5
- だしの素 …小さじ1



副菜

## \*作り方

- ①にんじんを千切りにして、耐熱ボウルに入れます。
- ②【A】の調味料をすべて合わせて、にんじんによく混ぜ合わせます。  
ふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで10分加熱します。
- ③加熱が終わったら、盛り付けて、白ごまをかけて完成です。

### ～栄養価（1人分）～

- エネルギー 88 kcal
- たんぱく質 1.4 g
- 脂質 4.1 g
- 食物繊維 1.6g
- 食塩相当量 1.3 g

使用設備

耐熱ボウル・電子レンジ