

にんじんのみそきんぴら

調理時間

15分

副菜

材料：2人分



野菜量
1人60g

にんじん	1/2本
ピーマン	1個
ごま油	小さじ2と1/2
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1

エネルギー

84 kcal

タンパク質

0.9 g

脂質

6.5 g

食物繊維

1.6 g

食塩相当量

0.4 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

にんじんとピーマンは細切りにする。
みそは少量の水で溶いておく。

炒める

フライパンにごま油を入れて熱し、にんじん、ピーマンを加えて炒め、砂糖とみそを入れて炒め合わせる。

仕上げ

お皿に盛りつける。