



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

金時にんじんの いしい炒め



所要時間

20分

材料	2人分(g)	目安量
金時にんじん	150g	1本
ツナ缶(油漬)	70g	小1缶
卵	100g	2個
サラダ油	4g	小さじ1
水	30ml	大さじ2
顆粒だし	3g	小さじ1
しょうゆ	6g	小さじ1
塩・こしょう		少々

作り方

- ① 金時にんじんの皮をむき、千切りにする(スライサーを使用すると便利)。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、金時にんじんを入れて油が馴染む程度にさっと炒める。水を加えて蓋をし、しんなりするまで蒸し焼きにする。
- ③ ②に油切りしたツナとしょうゆ、顆粒だしを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 溶き卵を回し入れて、卵が少し固まってきたら、混ぜほぐす。

【栄養成分など】(1人分)

- エネルギー 227 kcal
- たんぱく質 14.3 g
- 脂質 14.9 g
- 炭水化物 8.3 g
- 食塩相当量 1.6 g
- 野菜量 75 g

沖縄の言葉で、千切りを「しりしり」と言います。金時にんじんの甘みが出て美味しい一品です。

