



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

金時にんじんのピカタ



所要時間

20分

材料	2人分(g)	目安量
金時にんじん	100g	
卵	50g	1個
塩		少々
サラダ油	4g	小さじ1
マヨネーズ	6g	大さじ1/2
ケチャップ	15g	大さじ1
サラダ菜		6枚
ミニトマト		4個

作り方

- ① 金時にんじんは洗って皮付きのまま5~7mm厚さの斜め切りにする(10枚作る)。鍋にひたひたの水を入れて、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ボウルに卵をときほぐし、塩を加えてよく混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①を②にくぐらせて焼く。サラダ菜とミニトマトを添えて皿に盛り付ける。
- ④ マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせて添える。

【栄養成分など】(1人分)

- エネルギー 106 kcal
- たんぱく質 4.5 g
- 脂質 6.2 g
- 炭水化物 8.3 g
- 食塩相当量 0.4 g
- 野菜量 92 g

お子さんにも食べやすく
作りました。

