



食育指導員おすすめ!

地産 やさいレシピ

金時にんじんと お揚げの炒め物



所要時間

15分

材料	2人分(g)	目安量
金時にんじん	150g	1本
油あげ	50g	1/4枚
ちりめんじゃこ	20g	
しょうゆ	18g	大さじ1
ごま油	12g	大さじ1

作り方

- ① 金時にんじんを5cmの長さに切り、ピーラーで縦に薄切りにする。
- ② 油あげは油抜きし、長さ2.5cmの細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①、②、ちりめんじゃこの順に加えて炒め、最後にしょうゆを加えてよく炒め合わせる。

【栄養成分など】 (1人分)

- エネルギー 187 kcal
- たんぱく質 10.6 g
- 脂質 12.4 g
- 炭水化物 8.2 g
- 食塩相当量 2.0 g
- 野菜量 75 g

しっかりめの味付けで、
ご飯のお供によく合います。

