



リボンにんじん ごまポンソテー



所要時間：15分

時短 **簡単** **安価**

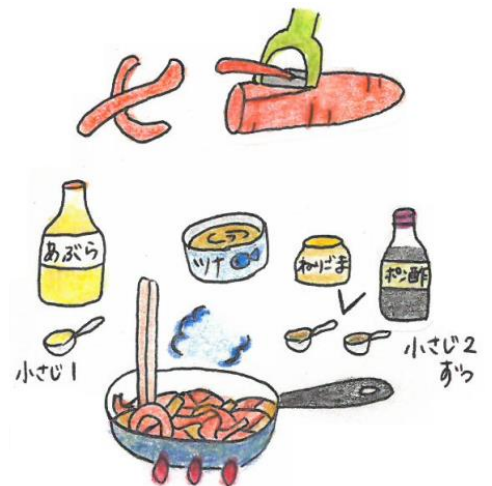
材 料：大人2人分

にんじん・・・1本（約160g）	練りごま(白)・・・小さじ2
サラダ油・・・小さじ1	ポン酢・・・小さじ2
ツナ(水煮)・・・40g	

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. にんじんは、ピーラーを使ってリボン状にスライスする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1をしんなりするまで炒め、ツナを汁ごと加えてさらに炒める。
3. 練りごまとポン酢を入れて全体にからめるように炒める。



<1人分栄養価>

エネルギー：104 kcal
たんぱく質：5.4 g
脂 質：5.7 g
食塩相当量：0.6 g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

