

人参しりしり



時簡安
短単価



所要時間：10分

材 料：大人2人分

人参・・・・・・・・140g(小1本)	A	しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
油揚げ・・・・・・・・10g(1/2枚)		みりん・・・・・・・・小さじ1
ツナ・・・・・・・・30g(1/2缶)		砂糖・・・・・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・1個		かつお節・・・・・・・・2g
ごま油・・・・・・・・大さじ1		

※ 小さじ1= 5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

【作り方】

- ①人参は4cmの千切りにする。
- ②油揚げはサッと湯をかけ、ヨコ半分に切ってからタテに細切りする。
- ③中火に熱したフライパンにごま油をひき、人参を炒める。
- ④人参がしんなりしたら②とツナも加えさらに炒める。
- ⑤Aを入れてさらに炒め、全体に味をなじませる。
- ⑥溶き卵を入れて卵に火が通るまで炒め、最後にかつお節を加えて混ぜ、火から降ろす。



<1人分栄養価>

エネルギー：187kcal

たんぱく質：7.6g

脂 質：13.7g

炭水化物：9.7g

全塩化物量：0.7g

