

副菜

にんじんのみそきんぴら

ちょっとアレンジみそ風味



一人分の栄養価 エネルギー 61kcal たんぱく質 0.9g 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

人参	1本(100g)
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
水	1/4 カップ(50 ml)
ごま油	小さじ1

A

作り方

- 【1】人参は長さ3cm 幅1cm のたんざく切りにする。
- 【2】Aを合わせ混ぜておく。
- 【3】鍋に ごま油を熱し、人参を入れ中火でよく炒める。しんなりしたら A を加え、弱めの中火で混ぜながら汁気がほぼなくなるまでいりつける。