

人参しりしり

		材料(2人分)	
にんじん	100g	卵	1/2 個
かつお節	1g	塩	少々
サラダ油	小さじ1/2		

1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	46kcal	2.3g	2.1g	0.4g	



作り方

1. にんじんはせん切りにする。
2. フライパンに油を熱して人参を炒め、塩を加えて全体を混ぜるように炒める。
3. かつお節と炒り卵を加える。



コメント

・秋から冬に旬のにんじんをたくさん食べられます。