

## にんじん しりしり



### 分量 (4人分)

にんじん 1本 (200g程度)

卵 2個 (100g程度)

めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2 (9g程度)

酒 大さじ1 (15g)

塩 少々

こしょう 少々



エネルギー 63kcal  
たんぱく質 3.5g  
脂質 2.6g  
食物繊維 1.3g  
塩分 0.6g  
(1人分)

### 作り方

- ① にんじんを千切りにし、卵は割りほぐしておく
- ② 熱したフライパンに少量の油 (分量外) を入れ、卵を半熟程度に炒めて皿に出しておく
- ③ ②のフライパンに、にんじんと酒を入れて炒める
- ④ 塩こしょうとめんつゆで調味し、卵を戻して炒め合わせる