

にんじんとちくわの青のり炒め

調理時間
約10分



作り方

- ①にんじんは4cmの短冊切り、たまねぎは薄切り、ちくわは厚さ5mmに切る。
- ②フライパンに油をひき、温まったらにんじんと酒・塩を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③しんなりしたらたまねぎとちくわとごまを入れ、たまねぎに火が通るまで炒める。
- ④最後に青のりとしょうゆを入れ、全体に行き渡るように混ぜる。

※写真は1人前

材 料 (1人前)

にんじん 1/5本 35g / たまねぎ(大) 1/8個 / ちくわ 1本 / 油 適量 / 酒 大さじ1 / 塩 少々
ごま 小さじ1 / 青のり 小さじ1と1/2 / しょうゆ 小さじ1/4

1人分の栄養価：エネルギー 72kcal・たんぱく質 4.2g・脂質 1.4g・食物繊維 2.1g・食塩相当量 1.1g

● 1人前の材料の目安 ● にんじんとちくわの青のり炒め

にんじん
1/5本 35g



ちくわ
1本

たまねぎ (大)
1/8個



たまねぎは、常温で長く保存することができるので、便利です。