

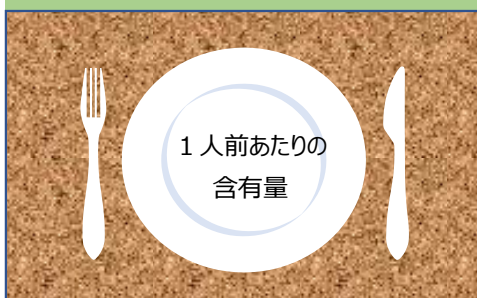


にんじんしりしり

2024/3/22

材料	4	人前	調味料		
にんじん	1	g	ごま油	大さじ	1
卵	1	g	しょうゆ	大さじ	2
白ごま		適宜	みりん	大さじ	2
			ほんだし	小さじ	1

栄養成分表



118

Kcal
エネルギー

52.5

ミリグラム
コレステロール

11.2

グラム
炭水化物

1.9

グラム
食塩相当量

作り方

- ① にんじんは千切り
- ② あたためたフライパンに少々のおで卵をいためてとりだしておく
- ③ フライパンにごま油をしき、にんじんがしんなりするまで炒める
- ④ 調味料を加えて味付けをしたら卵を戻す
- ⑤ 白ごまをふって完成