

# 忙しい朝にもってこい！簡単ににんじんきんぴら

## 材料

- ・ にんじん 大1本 (150g)
- ・ 酒 大さじ2 (30g)
- ・ 砂糖 小さじ2 (6g)
- ・ しょうゆ 小さじ2 (12g)
- ・ 水 大さじ2 (30g)
- ・ サラダ油 大さじ1 (12g)

砂糖、しょうゆはお好みで調整してください

## 作り方

1. 人参は5cmくらいのせん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、人参を2～3分炒めた後蓋をする。
3. やわらかくなったら、酒、水、砂糖、醤油を入れて味をからませればできあがり。

## 考案者からひとこと

人参の甘みを感じられ、からだにもよく、何と云っても簡単調理で朝食にはもってこいの一品です！ぜひ試してみてください！



### 栄養価

エネルギー：242kcal

食物繊維：3.8g

塩分：1.9g

