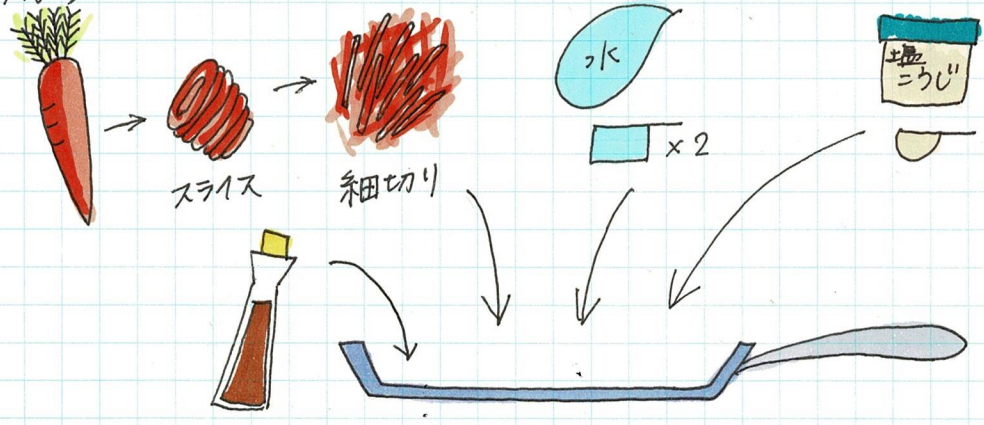


# にんじんの しょうきんぴら

## (材料)

- にんじん.....1本
  - 塩こぶし.....小さじ1~2
  - 水.....大さじ2~3
  - ごま油... 適量
  - 白いりごま... 好みで
- \* ザクザクタイプを使いとすれば、塩を少し加えると◎

## (作り方)



- (にんじんは細切り)
- フライパンにごま油を温め、にんじんを炒める(中火)
- 塩こぶし・水を加え、蒸し炒めあがるように火を通す。好みのやわらかさまで炒める
- 最後に白いりごまを振る

甘味は出し出すポイント!

お弁当にも good ㊄