

にんじんのナムル



1 人分の栄養価

エネルギー	53kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	0.8 g	食塩相当量	0.5 g
脂質	2.6 g		

一口メモ

材料（1 人分）

品名	量	下準備
にんじん	50 g	細切り
ごま油	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1/2	
酢	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/2	
いりごま	小さじ 1/2	

作り方

- ① にんじんを茹で、よく水気を切る。
- ② ごま油、砂糖、酢、しょうゆを合わせておき、にんじんが熱いうちに漬け込む。
- ③ 食べるときに、いりごまをふりかける。