

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°

にんじんしりしり



エネルギー
90kcal

たんぱく質
5.6g

脂質
4.2g

炭水化物
7.0g

食塩相当量
0.9g

●材料（4人分）

にんじん	1本(180g)
サラダ油	大さじ1
溶き卵	1個分
〔みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

たまご不使用



調味料を替えてアレンジ

〔砂糖	大さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

●作り方

1. 人参はななめ千切りにする。
2. フライパンを熱し、油を引いて、人参を炒める。
3. 人参がしんなりしたら、調味料を加え炒める。最後に、溶き卵を全体に回し入れて卵に火が通るまで炒めて、ごま油も回し入れて完成。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

- ・ ツナ缶をプラス
- ・ 春巻きの皮で巻いて揚げ焼きに
- ・ 冷蔵庫にある野菜（玉ねぎ・ピーマンなど）を使っても



一口メモ

にんじんは「免疫力の向上」「貧血予防」「美肌効果」「むくみ予防」など様々な効果があります。

また、脂溶性ビタミンであるβ-カロテンが多く含まれているので、油で炒めると吸収率がよくなります。