

6日目 朝食

ニンジンのきんぴら

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

ニンジン 160g (2/3本)

インゲン 40g (2本)

しらたき 60g

ごま油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/3 } A

作り方

- ①ニンジンはいちよう切り、インゲンは長さ3cmに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、食べやすい長さに切ったしらたきを入れ再沸騰したらザルにあける。
- ③フライパンにごま油を熱しニンジン炒める。柔らかくなったらインゲン、しらたきを炒めAで味付けする。