

25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)

レンコン 40g (4cm)

インゲン 40g (2本)

しらたき 40g

油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ2

みりん 小さじ1/2

} A

作り方

- ①ニンジン・レンコンはいちょう切り、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フライパンに油を熱しニンジン・レンコンを炒める。火が通ったらしらたき・インゲン・Aを加え炒める。