

副菜

【人参の中国風甘酢漬け】

使用野菜量 <1人分>

60g

<材料> 4人分

- ・人参 240g (M1と1/3本)
- ・しょうが 1かけ
- ・実山椒 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1



<作り方>

- 1 人参は4cm長さの短冊切りにする。
- 2 フライパンに油と実山椒を熱して香りを出す。
- 3 人参、しょうがを加えて炒める。
- 4 調味料を加えて煮たったら火を消して蓋をし、味がしみるまで置く。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
68kcal	0.4g	4.0g	2.1g	1.5g	

コメント

- ・作り置くと便利です。

できあがり写真



作成者の所属

清瀬市