

にんじんとえのき茸のたらこ炒め

副菜



1人当たり

エネルギー：56kcal

塩分：0.7g

【材料 2人分】

- にんじん 80g
- えのき茸 60g
- たらこ 20g
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、せん切りにする。えのき茸は石づきを落として半分の長さに切り、手で軽くほぐす。
- ② たらこは皮に切れ目を入れ、包丁の背で中身を取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。しんなりとしてきたら、えのき茸を入れる。
- ④ ②を入れ、白っぽくなったら、しょうゆをからめる。

★ にんじん ★

にんじんは、年間を通じて市場に出回っていますが、秋から冬に旬を迎えます。にんじんのオレンジ色はβ-カロテンによるものです。体内で必要なときにビタミンAにかわり、皮膚や粘膜、目の健康維持に役立つといわれています。

◎おいしいにんじんの選び方◎

鮮やかな濃いオレンジ色で、茎が生えていた付け根の部分の円が小さいものを選びましょう。