

# にんじんとじゃこのきんぴら

副菜



1人当たり

エネルギー：91kcal

食塩相当量：0.6g

## 【材料 2人分】

- にんじん 1本
- 長ねぎ 1/3本
- ちりめんじゃこ (30%塩分カット) 5g
- ごま油 大さじ1
- A
  - しょうゆ 大さじ1/3
  - 水 大さじ1/2
- 七味唐辛子 お好みで

## 【つくり方】

- ① にんじんは皮を剥きピーラーで薄切りにし、5cmに切る。長ねぎは5cmのせん切りにする。
- ② 鍋にごま油半量(大さじ1/2)を熱し、ちりめんじゃこと長ねぎを入れてサッと炒める。さらに、にんじんを加え、全体に油が回りしなくなりしたら、Aを加えて絡める。
- ③ 残りのごま油(大さじ1/2)と七味唐辛子を加える。

塩分カットのものがない時は、普通のちりめんじゃこを湯通しして代用できます。