

『にんじんとささ身のきんぴら』

周南市産“にんじん”を使用しています。

にんじんやいんげん豆などの野菜とささ身が甘辛い味付けて食欲をそそる一品です。

【材料】(2人分)

にんじん……………125g
鶏ささ身……………1本(50g)
いんげん豆……………20g
ごま油……………小さじ 1/2
白ごま(炒ったもの)…大さじ 1/2
カイワレ菜……………10g
サラダ油……………適量

A { 酒……………大さじ1強
砂糖……………大さじ 1/2
しょうゆ…大さじ 1/2
みりん……………大さじ 3/4



【1人分の栄養価】

エネルギー:158kcal

たんぱく質:7.9g

脂質:4.6g

炭水化物:18.2g

カルシウム:65mg

食塩相当量:0.8g

【作り方】

①にんじんは皮をむき、5cm長さに細切りにする。いんげんは斜めに5cm程度に切る。

鶏のささ身を包丁の背の部分で押すようにして筋を取り、斜めに細切りにする。

②にんじんはさっと炒める。フライパンを強火にして、サラダ油をなじませ鶏のささ身を入れ、色が変わったらにんじんといんげん豆を加えて炒める。

③②が少し柔らかくなったら A の合わせ調味料を入れて汁気がほとんどなくなるまで十分にかからめ、ごま油を加える。器に盛り、白ごまをふり、根を切ったカイワレを添える。

