

朝ごはん食べよ



朝ごはんを食べようオススメレシピ

「ちくわとにんじんの和え物」

レシピ提供:相愛大学管理栄養士学生実習生考案

【材料(4人分)】

- | | | |
|----------------|--------|------|
| ・ちくわ 小2本(60g) | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・にんじん 1本(200g) | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| | ・ごま油 | 小さじ2 |
| | ・白いらごま | 小さじ2 |



【作り方】

- ① にんじんを薄いいちょう切りにし、耐熱容器に入れレンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ② ちくわは3mmの輪切りにする。
- ③ ごま油をひいたフライパンで①を炒め、全体に炒まったら②を入れ炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆで味つけし、白いらごまをかけて完成。