

バランスよく食べよう！食育レシピ

『人参のきんぴら』

レシピ提供：食育推進ネットワーク施設 ソフィアみどり保育園



【材料(4人分)】 (1人分:38kcal 食塩相当量0.1g)

- ・人参 80g
- ・油 小さじ1
- ・ごぼう 20g
- ・ウスターソース 小さじ1/2
- ・コーン 10g
- ・砂糖 小さじ1
- ・白いりごま 10g

ソースの風味で人参の甘さが
引き立ちます。

子どもに人気の副菜です！

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。
- ② ごぼうがしんなりしたら、人参を加え軽く炒めたら水少々(分量外)をふりかけ、弱火にして蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ コーンを加え、ウスターソース、砂糖で味付けをし、白いりごまをかけて完成。



【撮影協力】
鶴見区食生活改善推進員協議会
緑校区
永塚さん(左) 中川さん(右)