

にんじんと切昆布の明太子炒め

◇ポイント

明太子の風味を失わないよう、明太子を加えてからは炒めすぎないようにしてください。

材 料(4人分)

にんじん	2本	サラダ油	適量
乾燥切昆布	10g	しょう油	適量
辛子明太子	1本	酒	大さじ1
		水	大さじ1



◇作り方

- ① 乾燥切昆布は水で戻し、よく洗う。洗ったら、よく水気を切っておく。
- ② にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①、②をしんなりするまで炒める。
- ④ 明太子は薄皮に切込みをいれて身を取りだし、③に加えてほぐす。明太子の色が変わったら酒大さじ1、しょう油を加えてさっと炒め合わせる。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー	51kcal
・脂 質	1.3g
・たんぱく質	2.1g
・塩 分	0.9g