

副菜部門入賞 福田 真愛さん



にんじんしりしり

副菜

【材料】 2人分

- にんじん 1/2本
- ツナ缶 1/2缶
- めんつゆ 小さじ1/2
- 卵 1個

【作り方】

- ① にんじんをシリシリ器で下ろす。
- ② ツナ缶の油で、にんじんをじっくり炒める。
- ③ ツナを入れ、さらに炒める。
- ④ めんつゆで味付けする。
- ⑤ 溶き卵を入れ、軽く炒めて完成。



1人分：エネルギー 105kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 6.9g、カルシウム 23mg、鉄分 0.9mg、食塩相当量 0.4g



にんじんしりしり



管理栄養士

にんじんはお子さんも食べやすい大きさで、野菜とたんぱく質を一緒にとれてとても良いメニューですね。また、ツナ缶の油を上手に利用することで、コクも出て塩分量も少なく、エネルギー（kcal）も抑えられ、日々の献立の1品として活用できるレシピですね！