



減塩レシピ

じゃがいも人参きんぴら

エネルギー 83kcal たんぱく質1.3g 脂質 2.6g 塩分0.4g

材 料	1人分	4人分
じゃがいも	50	2個
人参	30	1/2本
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
醤油	3g	小さじ2
みりん	5g	大きじ1
ごま	1g	小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、千切りにする。人参は皮つきのまま千切りにする。
- ② 油を熱したフライパンに①を加えて、しんなりするまで火を通す。(蓋をして蒸し焼き)
- ③ 調味料で味付けして仕上げにごまをふる。

料理の紹介

シンプルな基本料理です。
季節問わず、手に入りやすい食材のじゃがいもと人参で作る簡単きんぴらです。
常備菜として作り置きにもおすすめです。