

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

## 副菜「ニンジンのピリ辛炒め」

エネルギー 120kcal／たんぱく質  
6.1g／脂質 4g／炭水化物 12.2g  
／食塩相当量 1.5g \*食物繊維  
2.6g (1人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	-	1

食事バランスガイド

食卓が寂しいときの色どりに良く、ごはんのおかずにもお酒のおつまみにもうれしい、いつでも簡単に作れる一品です。

### 【材料・4人分】

人参中3本(300g)、酒大さじ3、砂糖大さじ1、味噌大さじ2、かつおぶし20g、豆板醤小さじ1、油大さじ1、枝豆少々(20g)

### 【作り方】

[1]人参は8mm位の輪切りか、半月切りにし、竹串が通るほどの固ゆでにする。

[2]中華なべに油を熱し、人参に焦げ目がつくくらい炒めてから、酒、砂糖、味噌、かつおぶしをからめ、香ばしくなったら豆板醤を混ぜ合わせる。

[3]器に盛り付けて色どりにゆでた枝豆をはじく。

ここがポイント 豆板醤の量はお好みで。刻んだ青しそやごまをふりかけたり、きくらげ、こんにゃく、シシトウなどを一緒に炒めたりすると、目先が変わって食卓のアクセントになります。

平成8年9月1日号市政だより掲載料理から