



クリエイト  
栄養士考案!

# おいしい嬉しい 簡単レシピ



お弁当にも♪

## にんじんとさつまいもの甘うまきんぴら



《材料（1人分）》

にんじん	1/3本
さつまいも	1/3本
油	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま	適量

栄養成分（1人分）

エネルギー	：152kcal
たんぱく質	：1.6g
脂質	：4.2g
炭水化物	：26.3g
食物繊維	：2.4g
食塩相当量	：0.9g

《作り方》

- ①にんじんとさつまいもを拍子切りにする。
- ②フライパンに油を引き、にんじん⇒さつまいもの順で炒める。
- ③さつまいもの色が変わってきたら、みりんとしょうゆを加える。
- ④味が全体にいきわたったら、ごまをふりかけて完成！



にんじんとさつまいもの甘味があるから、  
砂糖をつかわなくてもおいしい♪