

だいこん 大根のきんぴら



エネルギー：37kcal
たんぱく質：1.6g
食塩相当量：0.3g
(1人当たり)

ワンポイント

作つくってからしばらく冷ひやましたら味あじがしみていきます。



ざいよう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

にんじん…50g

だいこん
大根…140g

あぶら あ
油揚げ…12g

さとう
砂糖…小さじ1

みりん…小さじ1

あぶら
油…小さじ $\frac{1}{2}$

あぶら
濃口しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$

さけ
酒…小さじ1

あぶら
ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

あぶら にんじん だいこん いた
① 油で人参、大根を炒める。

あぶら あ くわ
② 油揚げを加える。

ちよう みりよう くわ
③ 調味料を加える。

あぶら くわ し あ
④ ごま油を加え、仕上げる。