

にんじんしいり



材料(幼児4人分)

- 人参…1/2本
- ツナ缶(油漬け)…1/2缶
- しょうゆ…小さじ1/2
- みりん…小さじ1/2
- ごま…適量

作り方

- ① 人参を千切りにする。
- ② フライパンに①とツナ缶を油ごと入れて、火にかける。
- ③ 全体に油が馴染んだら、調味料を入れる。
- ④ 水分がなくなるまで煮からめ、できあがり。

POINT!

- ◇ 卵を入れるとよりおいしくなります。
- ◇ 作り置きにも便利です。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 41 kcal たんぱく質 2.1g ビタミンA 157 μ g

