

料理名	にんじんとモロッコいんげんのしりしり 又はたらこ炒め	
材料名	数量(4人分)	作り方
○にんじん	小1本	① にんじんはせん切り、モロッコいんげんは1cm幅くらいに斜めに切る。 ② にんじんは1分、モロッコいんげんは30秒、電子レンジで温める。 [時短のため。弱火でじっくり焼けるなら、省いても良い。] ③ フライパンにごま油を入れ、にんじん→モロッコいんげんの順に入れ、しんなりするまで炒める。 ④ ツナ缶(またはたらこ)を入れ、少し炒めたら調味料を入れて味つけをする。
○モロッコいんげん	大8本	
ツナ缶	1缶	
または		
たらこ	半腹	
みりん	大さじ1/2	
だしの素	少々	
しょうゆ	大さじ1/2	
ごま油	少々	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 神奈川県でもたくさん作られているモロッコいんげん。たんぱく質、ミネラル豊富でスタミナ満点です。夏バテ気味の体を元気にしてくれます。 にんじんはビタミン豊富で、風邪予防にも効果的です。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー 99kcal タンパク質 7.2g)