

にんじんしりしり

材料（2人分）

にんじん 中1本 ほうれん草 1/4束

ツナ缶（水煮） 40g

※油漬けを使用すると、コクがあり、しっとりとした仕上がりになります。

みりん 小さじ2 しょうゆ 小さじ1弱

顆粒和風だし 小さじ1/2

A【ごま 小さじ2 かつお節 少々】

作り方

1. にんじんは千切り、ほうれん草は1-2cmに切る。
※ピーラーで細くむくようにすると簡単に千切りができます。
2. 耐熱容器にA以外を入れて混ぜ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
3. 底から2、3回混ぜてさらに1分加熱し、Aで和える。

エネルギー 80kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.3g 食塩相当量 0.9g