



2023 冬
にんじん



東都大学管理栄養学部レシピ No.31

栄養情報!

にんじんに含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、免疫力を高め、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。油で炒めることで吸収がよくなります。

にんじんしりしり



～ソース味～

～簡単めんつゆ味～



QRコードから料理動画をチェック!



深谷市学校給食をアレンジ!



切り餅で作る重忠汁

QRコードから料理動画をチェック!



材料【2人前】

- 【にんじんしりしり】
 にんじん・・・1本(150g)
 溶き卵・・・1個
 ごま油・・・小さじ1
 白いりごま・・・小さじ1
- ～ソース味～
 A { 本みりん・・・小さじ2
 料理酒・・・小さじ2
 上砂糖・・・小さじ2
 ウスターソース・・・小さじ2
- ～簡単めんつゆ味～
 めんつゆ(ストレート)・・・大さじ1と1/2
 ※両方作る時は【にんじんしりしり】の材料を2倍用意。

作り方

①にんじんを長さ3cm程度の千切りにする。



②熱したフライパンにごま油を引き、にんじんがしんなりするまで、炒める。



～簡単めんつゆ味～

～ソース味～

③めんつゆを加える
全体になじんだら溶き卵を回し入れ、火が通るまで炒める。

③よく溶かしたAを加える
全体になじんだら溶き卵を回し入れ、火が通るまで炒める。

④白いりごまを振り入れ、からめる。

材料【2人前】

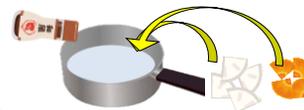
- 切り餅・・・1個
 大根・・・40g
 にんじん・・・20g
 えのきだけ・・・25g
 長ネギ・・・20g
 こんにゃく・・・20g
- 油揚げ・・・1/2枚
 味噌・・・大さじ1
 顆粒和風だし・・・小さじ2
 水・・・250ml

作り方

①食材を切る。



②鍋に水、和風だし、大根、にんじんをいれて煮る。



③切り餅を焼いておく。



④材料が柔らかくなったら、えのきだけ、こんにゃく、油揚げを加え、煮る。

⑤最後に味噌と長ねぎ、焼いた切り餅を加える。

1人分の栄養価

※①簡単めんつゆ味 ②ソース味

エネルギー:①104kcal ②180kcal たんぱく質:①4.7g ②4.3g
 脂質:①5.5g ②5.5g 炭水化物:①9.2g ②24.9g
 食塩相当量:①1.0g ②0.8g 食物繊維:①2.1g ②2.2g

1人分の栄養価

エネルギー:113kcal たんぱく質:4.4g
 脂質:2.4g 炭水化物:18.8g
 食塩相当量:2.0g 食物繊維:2.0g