



# にんじんのみそ炒め



♡材料（4人分）♡

• にんじん	120g
• ピーマン	20g
• みそ	大さじ1（18g）
• 酒	少々
• サラダ油	適量
• こいくちしょうゆ	少々



♡♡作り方♡♡

- ① にんじんはせん切りにする。（なますおろしでおろしてもよい）
- ② ピーマンはせん切りにする。
- ③ みそと酒を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒め、しんなりしたら③で調味する。
- ⑤ 最後にこいくちしょうゆを加え、味を調える。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）

