

島にんじんイリチー

チデークニ(島ニンジン)は、栄養がいっぱい！！
寒い時期にたくさん食べたら風邪はひかないさー！！



1人分あたり

【エネルギー量】 113.94 kcal
【食塩相当量】 0.53 g
【野菜・きのこ重量】 60 g

副読本「くわっちーさびら」提供レシピ

材料(1人分)

島にんじん	・・・ 40g
油	・・・ 1g
豚肉	・・・ 20g
しょうゆ	・・・ 1.2g
にんにく葉	・・・ 20g
塩、こしょう	・・・ 適宜
豚の茹で汁	・・・ 適量

作り方

- ① 豚肉はアクをとりながら茹でて適当な大きさに切る。
(茹で汁はとっておく)
- ② 島にんじん、にんにく葉は下処理をして食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れ、島にんじんと豚肉の茹で汁を入れ、炒め煮にする。
- ④ 島にんじんに火が通ったら豚肉を入れ調味料で味付けをする。
- ⑤ 仕上げににんにく葉を入れる。
(にんにく葉を入れたら炒めすぎない)

