

にんじんとさつまいものきんぴら



材 料 2人分

人参	小 1 本	しょう油	小さじ 1
さつまいも	中 1/2 本	みりん	大さじ 1
白ごま	適量	砂糖	小さじ 1
		だし汁	50cc
		油	小さじ 1/2

作り方

- ① 皮をむいた人参は、3センチの長さで細切りに、さつまいもは皮のまま同様の細切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき①を入れ、だし汁、砂糖、みりんを加え炒める。しょう油で味を調え、器に盛り付け白ごまを散らす。