

作ってみよう！おすすめレシピ



にんじんのきんぴら



材料（作りやすい分量）	作り方
<p>にんじん 中1本 ごま油 小さじ2 めんつゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 白ごま 小さじ1</p> 	<p>〈作り方〉</p> <p>① にんじんをピーラーでむく。</p>   <p>せん切りにしてもいいですよ。</p>  <p>② 鍋を火にかけ、ごま油を入れ にんじんをいためる。</p> <p>③ にんじんに つやが出てきたら、めんつゆ、みりんで味付けをする。</p>  <p>④ 白ごまをふってできあがり！</p>
<p>ちりめんいりこや、ちくわ、ツナなどを入れてもおいしいですよ♥</p>  	<p>あっというまに、にんじんをペロッと食べてしまいますよ♥</p> 



免疫力を高めしてくれる「カロテン」の豊富なにんじんをたっぷりいただくことができます！今、しっかり食べたい食材ですね！
にんじんがちょっぴりにがてでも、思わず食べてしまいますよ♥
にんじんだけではなく、ピーマンやブロッコリーの茎をせん切りにして いっしょにいためてもいいですね。