

副 にんじんしりしり



材料 (2人分)

人参	中1本 (100g)
桜えび	10g
サラダ油	小さじ1 (4g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
炒りごま	小さじ1/3 (1g)

調理レベル



1人分のエネルギー
食塩相当量

56 kcal

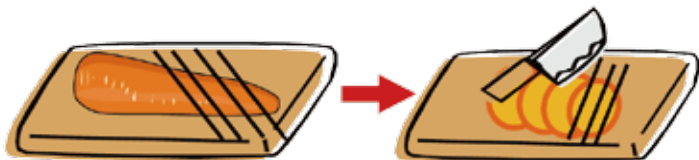
0.4 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

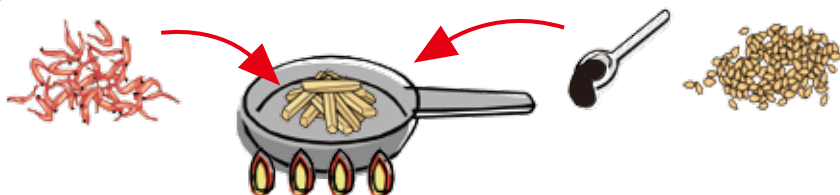
① 人参はせん切りする。



② フライパンを熱し、サラダ油を入れて、人参を炒める。



③ 桜えびを入れてさっと炒め、しょうゆを回し入れ、炒りごまをふる。



桜えびのうまみで、
薄味でも美味しく
食べられます。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)