

にんじんの洋風シリシリ



栄養価(1人分)

エネルギー 123kcal、たんぱく質 4.0g

脂質 7.0g、炭水化物 10.8g

食物繊維 2.3g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

にんじん	中1本(160g)	◎上白糖	小さじ1(3g)
新玉ねぎ	1/4個(40g)	◎食塩	小さじ1/3(1.6g)
卵(M)	1個	◎ブラックペッパー	少々(0.2g)
オリーブオイル	小さじ2(8g)	パセリ	適量(0.2g)
粒マスタード	小さじ1/2(3g)		

作り方

1. にんじんは皮をむき、千切りにする。
玉ねぎは薄切り、パセリは葉の部分を刻んでキッチンペーパーに包み水にさらしあくを抜き、水けをしっかりとしぼる。
2. 卵を溶き、◎を入れてよく混ぜておく。
3. テフロン加工のフライパンにオリーブオイルを入れ、中火でにんじんを炒める。
4. にんじんがややしんなりしてきたら玉ねぎを加え、さらに炒める。
5. 粒マスタードを入れ全体に混ぜたら、野菜を端に寄せ卵を入れスクランブルエッグを作る要領で混ぜながら加熱する。
6. 卵が半熟になったら野菜をざっと炒めあわせ、火を止める。
7. 器に盛りパセリをちらす。

POINT パセリは生を刻んで使用した方が風味が良いが、乾燥を使用してもOK