

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

無限にんじん

調理方法

レンジ

材料（2人分）

にんじん	120 g
ツナ（缶詰）	40 g
〈調味料〉	
白ごま	大さじ1
白すりごま	大さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
花かつお	5 g

作り方

- ①にんじんを5cmの長さの千切りにする。
- ②耐熱ボールに①を入れラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ツナと調味料を合わせて、にんじん・かつお節をまぶす。
- ④お皿に盛り付けたら出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	278kcal	脂質：	21.5 g
タンパク質：	9.7 g	食塩：	0.5 g

アドバイス

にんじんのレンジの加熱時間はお好みで調整してください。

