



にんじんとちくわのみそバター



材 料 (2人分)

- にんじん… 1/2本
- 酒 …… 大さじ2
- ちくわ …… 1本
- みそ …… 小さじ1
- 油 …… 小さじ1/2
- バター… 5g

作り方

- ① にんじんは短冊切り、ちくわはななめ薄切り。
- ② フライパンに油を熱し①と酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ みそを加え全体に味がなじんだら、最後にバターを加え、全体にからめる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 88Kcal
- 塩分 1.1g