

人参とじゃが芋のじゃこ炒め

(1人分)

材料：人参(10g)、じゃが芋(メーク 25g)、ちりめんじゃこ(2g)
醤油(0.8g)、本みりん(1g)、ごま油

作り方

- ① 人参、じゃが芋は短冊切りにし、蒸す。
 - ② 鍋にごま油を入れ、やわらかくした人参、じゃが芋を入れる。
しゃもじで軽く炒め、ちりめんじゃこを入れる。
醤油、みりんを入れ、味を調える。
- ※ちりめんじゃこを入れるので、塩味が強いので醤油は少ない目に。

