



## 芋と人参のきんぴら

： 作り方 ：

【こども一人分】

- じゃが芋 40g
- 人参 10g
- サラダ油 1.5g
- 砂糖 1g
- 醤油 1.5g
- 白炒りゴマ 0.5g

1. じゃが芋と人参は拍子切りに切っておく
2. サラダ油を熱し、人参を炒め、更にじゃが芋を加えて炒め合わせて砂糖・醤油で調味する
3. 汁気がなくなるまで炒め、仕上げに白ゴマを加えて混ぜ合わせる

作りやすい分量に変更  
して下さいね！