



ゴマ人参

： 作り方 ：

【こども一人分】

- 人参 45g
- ゴマ油 1.5g
- 砂糖 0.5g
- 醤油 1.5g
- 白すりゴマ 1.5g

1. 人参は短冊切りにしてゴマ油で炒める
2. しんなりしてきたら、砂糖、醤油で調味する
3. 火を止めてすりゴマを混ぜ合わせる

作りやすい分量に変更して下さいね！