

主食

主菜

副菜

汁物

デザート
おやつ

レンジで簡単！
にんじんナムル

〈調理時間〉

10分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：49kcal たんぱく質：0.6g

脂質：3.3g 食塩相当量：0.7g 野菜：50g

【材料】(4人分)

・にんじん	1本 (200g)	
・ごま油	大さじ1	} ★
・しょうゆ	小さじ1	
・塩	少々	
・すりごま	小さじ1	

【作り方】

- ①にんじんを千切りにし、耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジ(600w)で2～3分加熱する。
- ②★の調味料を①のにんじんに混ぜ合わせて器に盛り付け、すりごまを振りかける。

【ワンポイント】

- ・にんじんはβ-カロテンを豊富に含みます。体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の働きを良くし、免疫力を高めます。
- ・油と一緒に摂ることで吸収率が上がるため、ドレッシングをかけたサラダや炒め物にも向いています。