

クリエイト
栄養士考案!

減塩&簡単 健康レシピ



混ぜる順番がポイント! 【0.8g減塩】ネギ千千ミ



《材料（2人分）》

長ネギ	145g (約1本)
干しエビ	4g
にんじん	45g (1/4本)
★片栗粉	30g
★薄力粉	100g
☆鶏がらだし	15g
☆たまご	50g (1個)
ミックスチーズ	40g

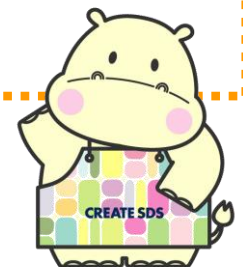
《作り方》

- ①ねぎを笹打ねぎ（斜め切り）にする。にんじんは細切りにする。
- ②材料を混ぜ合わせる。 ※★→☆→残りの食材の順番で
- ③熱したフライパンにごま油をひき、②の材料を全て焼く。
- ④両面きつね色になったら完成!

栄養成分（1人分）

エネルギー：208kcal
たんぱく質：6.8g
脂質：6.7g
炭水化物：28.9g
食塩相当量：0.4g

一般的な海鮮千千ミと比べて、メインを野菜にすることで、
食塩を0.8g減らせてヘルシー!



レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（松本・小泉・高橋）