

クリエイト
栄養士考案!

楽しく健康おいしいレシピ☆

【0.9g減塩!】にんじんしりしり

《材料》(2人分)

にんじん	1本(約100g)
卵	1個(約50g)
ごま	1g
醤油	小さじ1(6g)
上白糖	大さじ2(18g)
清酒	小さじ2(10g)
ごま油	小さじ1(6g)



栄養成分(1人分)

エネルギー	: 95kcal
たんぱく質	: 8.2g
脂質	: 7.7g
炭水化物	: 9.4g
塩分	: 0.4g
食物繊維	: 1.9g
ビタミンA	: 4950μg

《作り方》

- ①にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③醤油、上白糖、清酒を入れる。
- ④卵をフライパンに入れかき混ぜる。
- ⑤ごまを上に乗せたら完成



ワンポイントアドバイス

にんじんの太さがバラバラだと食感アップ! 冷めてもおいしいのでお弁当にもぴったり!

ごまをごま油と炒りごまの2種類を使うことで、香りが引きだち、塩分が少なくても物足りなくないません!