

クリエイト
栄養士考案!

簡単嬉しいおいしい時短レシピ☆

【調理時間10分!】 にんじんとしめじの塩昆布和え

《材料》(3人分)

にんじん	1本(約100g)
しめじ	1袋(約100g)
塩昆布	10g
ごま油	小さじ1



栄養成分(1人分)

エネルギー	: 34kcal
たんぱく質	: 1.7g
脂質	: 1.6g
炭水化物	: 5.8g
塩分	: 0.6g
食物繊維	: 2.5g

《作り方》

- ①にんじんは千切りにする。
- ②しめじはほぐしておく。(ほぐししめじを使うと便利)
- ③耐熱ポウルにすべての材料を入れ、軽く混ぜてからふんわりラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ④軽にかき混ぜて完成!



にんじんのβ-カロテンは、油と一緒に調理することで吸収率がupします☆

※ワンポイントアドバイス※

にんじんの千切りはピーラーか千切り器でやると簡単です♪
仕上げにゴマををプラスしても◎