



クリエイト  
栄養士考案!

# 簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



レンジで1分半♪

## にんじんとしめじのオリーブソテー



《材料》(1人分)

にんじん	50g
しめじ	50g
オリーブオイル	5g
コンソメ顆粒	1g
塩・コショウ	少々
粉チーズ	少々(お好みで)

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 78kcal
たんぱく質	: 1.9g
脂質	: 0.3g
炭水化物	: 7.7g
食物繊維	: 3.5g
食塩相当量	: 0.5g
β-カロテン	: 4350μg

《作り方》

- ①にんじんの皮をむいた後、そのまま皮をむくようにピーラーを使って薄く切る。しめじの石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ②にんじんの長さを包丁で切って整える。
- ③耐熱皿ににんじん、しめじ、オリーブオイル、コンソメ顆粒を入れ、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④火が通ったら塩・コショウで味を調え、お好みで粉チーズをかけて完成!



あと1品、食卓に彩が欲しい時…

にんじんは固くて切るのが面倒という方におすすめです◎