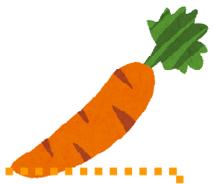




**クリエイト
栄養士考案!**

減塩を考える人の 健康レシピ



**冷めても
おいしい♪**

カレー風味のにんじんしりしり



《材料》(2人分)

にんじん	中1本
えのき	1/2袋
卵	1個
ノンオイルツナ缶	1缶
カレー粉	小さじ2
めんつゆ	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
かつお節	適宜



栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 106kcal
たんぱく質	: 8.7g
脂質	: 5.3g
炭水化物	: 6.7g
食物繊維	: 2.6g
食塩相当量	: 0.3g
β-カロテン	: 3155μg
ビタミンD	: 2.3μg

《作り方》

- ①にんじんは皮ごとスライサーにかけるか、千切りにする。
えのきは根元を切り落とし、2~3cmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんじん、汁を切ったツナ缶を加えて2~3分炒める。
- ③②にえのき、めんつゆを加え、さっと混ぜる。
- ④卵を溶きほぐし③に加え、カレー粉を振り入れ、さっと混ぜて卵を絡ませる。
- ⑤お皿に盛りつけ、お好みでかつお節をかけたら完成!

**カレー粉は商品によって辛さが異なります。
お好みで調整すればお子様もおいしく召し上がれます♪**