



簡単嬉しいおいしい

時短レシピ



火を使わない♪

レンジで簡単! にんじんのナムル風サラダ



《材料》(1人分)

にんじん	50g
シーチキン	20g
コーン(缶)	20g
ごま油	2g(小さじ1/2)
鶏ガラスープの素	1.5g(小さじ1/2)
いりごま(白)	0.5g(小さじ1/6)

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 109kcal
たんぱく質	: 4.5g
脂質	: 6.8g
炭水化物	: 8.0g
食物繊維	: 1.9g
食塩相当量	: 0.3g
ビタミンA	: 348μg

《作り方》

- ①にんじんを幅3mm程度の細切りにする。
- ②シーチキンは軽く油をきり、コーンは汁気をきっておく。
- ③耐熱容器ににんじんを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で1分30秒~2分加熱する。
- ④レンジで加熱したにんじんにシーチキン、コーン、ごま油、鶏がらスープの素を加えてあえる。
- ⑤器に盛り、いりごま(白)をかける。



**成人が1日に必要なビタミンAの約2分の1をこの一品で摂ることができます!
さらに、油の効果でビタミンAの吸収率がアップ!!!**