

にんじんじゃこサラダ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
にんじん	20	80g
しらたき	20	80g
しょうゆ	1	4g
ちりめんじゃこ	8	32g
酢	1	4g
ごま油	2	8g

<作り方>

にんじんは3cmくらいにせん切りし、さっとゆでておく。

しらたきを湯通しし、3cmくらいに切っておく。

のしらたきを、しょうゆで炒りつける。

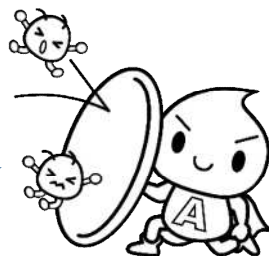
ごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒めて、色がついたら のにんじんと

のしらたきを加えて、にんじんに火が通るまで炒める。

酢を入れて仕上げる。

にんじんに含まれるビタミンA

- ・肌や髪をきれいにする
- ・悪い菌から体を守る
- ・油と一緒に摂取することにより吸収率アップ!



1人当たり栄養価：1杯* - 43kcal たんぱく質 3.4g 塩分 0.6g

<一口メモ>

- * ごま油の香りとじゃこの味で、苦手な野菜も食べやすくなりました。
- * 和食に不足しがちなカルシウムがたくさん摂れます。
- * しょうゆは、ちりめんじゃこの塩分を確認して入れてください。

