



食改さんのおすすめレシピ



にんじんの塩昆布ナムル

材料（4人分）

にんじん	150g（1本）	
塩	ひとつまみ	
A	塩昆布	大さじ1
	白いりごま	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	にんにく（チューブ）	2cm

作り方

- ①にんじんはせん切りにし、塩ひとつまみと共にポリ袋に入れ、よく揉みこむ。
- ②①の水気を絞り、Aを加えて和える。

ポイント

- にんじんが余ってしまった時におすすめ。
- すぐ食べても美味しいですが、少し置くと味がなじんでさらに美味しさUP！

栄養価（1人分）

エネルギー	： 48kcal
たんぱく質	： 1.0g
脂質	： 3.3g
食塩相当量	： 0.6g

