

にんじんとツナの卵いため



家庭に常備してある材料（にんじん・ツナ缶・卵）を組み合わせで作れます。
野菜やたんぱく質がとれる簡単料理です。
お好みでえのきやしめじを加えてもよいでしょう。

材料【2人分】

にんじん・・・・・・・・・・100g
ツナ缶（水煮、食塩不使用）・・小1缶（75g）
溶き卵・・・・・・・・・・1個分（60g）
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2（6g）
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1（6g）
酒・・・・・・・・・・小さじ1（5g）
小ねぎ・・・・・・・・・・1本

<作り方>

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- 3 2にツナ缶と調味料を加えてさらに炒め、なじんだら小口切りにした小ねぎ、溶き卵を加えて炒め合わせる。

栄養価 エネルギー123kcal 蛋白質10.3g 脂質6.5g 食物繊維1.3g カルシウム36mg 食塩相当量0.8g

にんじんとりんごのサラダ



カロテン豊富なにんじんと、りんごの皮に多いポリフェノールは抗酸化作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。
さわやかなりんごの酸味がいきている一品です。

材料【2人分】

にんじん・・・・・・・・100g
りんご・・・・・・・・皮つき1/4個(60g)
A { フレンチドレッシング
・・・・・・・・大さじ1と1/3(16g)
粒入りマスタード・・小さじ2(8g)

<作り方>

- 1 にんじんはせん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ 電子レンジ(600w)で3~4分加熱して冷ます。
- 2 りんごは芯を取り、皮をつけたまま、薄めのいちょう切りにする。
- 3 ボールにAを加えてよく混ぜ、1と2を加えてさらに混ぜる。

栄養価 エネルギー76kcal 蛋白質0.7g 脂質4.2g 食物繊維1.6g カルシウム19mg 食塩相当量0.5g

にんじんのクミン炒め



にんじんだけで作れます。
クミンシードはカレー粉に入っているスパイスの一つで、香りがよく、食塩が少なめでもおいしくいただけます。



クミンシード
(パウダータイプもあり)

材料【作りやすい分量】

にんじん	200 g
オリーブオイル	小さじ2 (8 g)
クミンシード	小さじ1 (2 g)
にんにく (チューブ)	小さじ1 (5 g)
塩	小さじ1/6 (1 g)

<作り方>

- 1 にんじんはやや太めのせん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとクミンシードを入れ、弱火で香りがたつまで加熱する。
- 3 にんじんとにんにくを加えてしんなりするまで炒め、フタをして弱火で5分加熱し、塩を加える。

栄養価 エネルギー45kcal 蛋白質0.6g 脂質2.1g 食物繊維1.2g カルシウム14mg 食塩相当量0.5g

※できあがりをもとに4人分とした場合の栄養価です。