★にんじんしらす

春が旬のしらすとわかめを甘みのあるにんじんと合わせた減塩の１品です

〈材料　２人分〉

にんじん	50ｇ
しらす干し（乾）	10ｇ
生わかめ　（塩蔵）	5g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	数滴

〈作り方〉

① にんじんは、おろし金ですりおろす。

② わかめは塩抜きして、刻む。

③ 鍋にごま油を熱し、①のにんじんを入れてよく炒め、しらす干し、②のわかめを加えて水けがなくなるまで炒り煮する。

香り付けにしょうゆを数滴落とす。

- わかめ、しらす干しの塩分とにんじんの甘み、ごま油の香りなど食品の持ち味を生かすことで、塩分を控えています。
- しらす干しを釜揚げしらすなどに換えてやわらかくすると、幼児から高齢の方までおすすめです。
- にんじんは油で炒めることにより､ビタミンＡの吸収がよくなります。

【栄養価：１人分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
41	1.8	2.6	2.3	0.4