



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉 にんじんのしりしり

ツナ缶やごま油で料理にコクを出し、香ばしい独特の風味でしょうゆの量を減らすことができ、減塩できます。冷めてもおいしいため、お弁当のおかずとしてもおすすめです。

#### ■ 作り方

- ①にんじんは、細いせん切りにし、ごま油で炒める。(にんじんはスライサーを使うと、簡単に細いせん切りができます。)
- ②ツナ缶を①に加え入れ、さっと炒め、しょうゆとこしょうで調味する。
- ③溶いた卵をまわし入れ、炒め合わせる。

#### 材料(4人分)

にんじん … 1本(200g)    しょうゆ ……小さじ1  
ごま油 ……小さじ1    こしょう ……少々  
ツナ缶 ……小1缶    卵 ……1個

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
94kcal	5.1g	6.2g	21mg	0.5g