

にんじんたらこ和え



難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

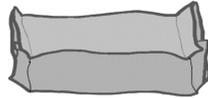
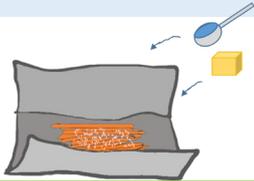
たらこの塩味を利用した一品です。
ピーマンやもやしなど他の野菜でも応用できます。

材料 2人分

にんじん	140g(中1本)
たらこ(生)	40g(小1腹)
酒	小さじ1
バター	大さじ1/2

作り方

- ①にんじんはピーラー等で千切りにし、大きめのアルミホイルにのせ、たらこをほぐしながら散らす。
- ②酒を振りかけ、バターをのせて、下図のようにアルミホイルで包む。グリルまたはトースターで5～6分蒸し焼きにし、余熱で5分置く。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
71kcal	5.4g	3.4g	6.3g(1.7g)	1.0g

日本食品標準成分表2020年版より算出

丸ごとピーマンの焼きびたし



難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

ピーマンをまるごと使い、種まで食べられ、食材を余すことなく使うSDGsな一品です。
付け汁は残すことで減塩になります。

材料 2人分

ピーマン	120g(4個)
サラダ油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
かつお節	1パック
しょうが(チューブ)	お好み

作り方

- ①ピーマンを握りつぶして、さけ目を作る。※種が気になる場合は取り除く。
- ②フライパンに油を熱し、並べ入れて蓋をして全体に焼き目をつける。
- ③ピーマンの油を切って、器に盛る。めんつゆ・かつお節をかけて、好みでしょうがを添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
78kcal	1.7g	6.2g	4.9g(1.4g)	0.9g

日本食品標準成分表2020年版より算出