

にんじんの炒め物(にんじんシリシリ) ~減塩げんたしょうゆを使ったレシピ~

沖縄県栄養士会 理事 吉田 陽子先生 監修



■材料【1人分】

にんじん	60g	酒	2g
こねぎ	10g	サラダ油	3g
たらこ	10g	減塩げんたしょうゆ	1g

■作り方

- ① にんじんは細いせん切りにし、こねぎは小口切りにする。
- ② たらこをほぐし、酒につけておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のにんじんを炒める。
- ④ ③に②を加えて炒め、火が通ったら、減塩げんたしょうゆを加え、①のこねぎを混ぜる。

♪ワンポイントアドバイス

減塩げんたしょうゆを仕上げに加えることで、しょうゆの風味が感じられ美味しくいただけます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
69	3.1	3.6	6.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
227	224	58	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



減塩げんたしょうゆ