

もっと

からだにイイコト!

<肌健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

ゴロゴロにんじんとささみのナムル

【材料（2人分）】

- にんじん 1本
- 【いなば】とりささみフレーク低脂肪 40g
- A)【マルホン】压榨純正胡麻油 大さじ1
- A)鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- A)おろしにんにく 小さじ1/2
- A)胡椒 少々

【作り方】

- ① よく洗ったにんじん(皮つき)をラップで巻き、耐熱容器にのせ、電子レンジで500W 8分加熱する。
とりささみは汁気を切っておく。
- ② ①の粗熱が取れたらラップを外し、にんじんのヘタ・先を取り除き、一口大に切る。
- ③ ②に鶏ささみ、A)を加えて和えたら完成。

★ポイント

にんじんは皮つきのまま食べることで、抗酸化作用があるβカロテンをたっぷり摂取!

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 115kcal |
| たんぱく質 | 6.5g |
| 食塩相当量 | 0.5g |

