

生姜を効かせて減塩！

生姜と人参のきんぴら



マルマーレレシピ



－ 栄養価 －

エネルギー	44	kcal
たんぱく質	0.8	g
カリウム	154	mg
リン	35	mg
食塩	0.5	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

他のレシピも
チェック▼



材料（1人分）

にんじん	30g
れんこん （薄切り水煮）	20g
生姜	2g
サラダ油	1g（小さじ1/4）
※減塩醤油	3g（小さじ1/2）
鶏ガラスープの素	0.5g（小さじ1/5）
砂糖	1g（小さじ1/3）
白いりごま	0.5g（小さじ1/6）
かいわれ大根	1g

※今回は塩分50%カットの減塩醤油を使用しました

作り方

- ① にんじん、生姜は千切りにする。れんこんは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。
- ③ 火が通ったら混ぜ合わせたAを入れ、さらに炒める。
- ④ 白いりごまを入れて軽く炒め、皿に盛り付ける。
- ⑤ 食べやすい大きさに切ったかいわれ大根をのせて完成。



生の生姜を使うことで辛味や香りが増し、調味料が少なくても美味しく食べることができます。物足りない方は白いりごまの量を増やしたり、七味唐辛子を加えたりするのもおすすめ♪