

しあわせいかつ。



# にんじんしりしり

肌年齢



## ポイント

- ✓ にんじんのβ-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康に働きます。
- ✓ たまごは肌の土台となるたんぱく質やビタミンA、皮膚や粘膜、髪、爪
- ✓ などの細胞の再生に役立つビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

β-カロテンは油脂と一緒にとることで、吸収がよくなります。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：111kcal たんぱく質：4.4g  
食塩相当量：0.8g ビタミンA：314μg

## 【レシピ考案】

スタジオ食代表  
管理栄養士 牧野直子先生

# にんじんしりしり

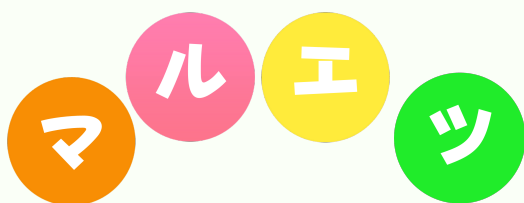
## 材料 4人分

肌年齢

- にんじん 大1本：斜め薄切りにしてから千切り  
※しりしり用のスライサーなどを使ってもよい
- ツナ 小1缶（オイル缶）
- 卵 1個：わりほぐす
- 植物油 大さじ1
- めんつゆ 大さじ1（3倍濃縮）
- 小ねぎ 1～2本：小口切り

## 作り方

1. フライパンに油を中火で熱し、にんじんを炒め、しんなりしたら ツナを加え、なじむよう炒める。
2. 麺つゆを加え全体になじんだら、卵を加えてさらに炒めて、小ねぎを加え、さっと和える。



※レシピの転用・引用は禁止いたします。