



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
 下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
 ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
 管理栄養士監修



ビタミンA×油で吸収アップ！ たらこバターのにんじん炒め



1人分 栄養価

・エネルギー	94kcal
・たんぱく質	3.6g
・脂質	5.7g
・炭水化物	7.2g
・食塩相当量	0.8g

材 料（4人分）

・にんじん	2本
・油	小さじ2
★たらこ	大さじ3
★和風だしの素	小さじ1/2
・無塩バター	大さじ1

作 り 方

- ① にんじんは千切りにする。（スライサー可）
- ② フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- ③ にんじんがしんなりしてきたら弱火にし、★を入れて炒める。
- ④ たらこが全体に混ざり、火が通ったら無塩バターを入れて火を止め、和えたら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 味が薄く感じた場合、最後に塩または醤油で調整してください



アレンジ ポイント

- ① たらこを明太子に変更しても可
- ② 仕上げに柚子胡椒を加えると、大人向けのピリ辛に仕上がります

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪