

にんじんとセロリのマーマレードきんぴら

	材料(2人分)			
	にんじん	80g	セロリ	40g
	素焼きアーモンド	4粒	マーマレードジャム	大さじ1
	しょうゆ	小さじ3/4		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	58 kcal	1.2g	1.7g	0.4g



作り方

1. にんじんはせん切りにする。
2. セロリは筋をとり、薄切りにする。
3. アーモンドは細かく砕く。
4. にんじんとセロリを皿に並べ、ラップをし、レンジで1分半加熱する。
5. フライパンに4とマーマレードジャム、しょうゆを入れ、中火で味がなじむまで炒める。
6. お皿に盛り、アーモンドをかける。



コメント

- ・ にんじんに含まれるビタミンAや、アーモンドに含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、過酸化脂質の生成を抑え、動脈硬化を予防するはたらきがあります。