

ニンジンとセロリのナムル(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 81kcal 食塩相当量 0.4g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【セロリは健康の味方！】

- ◎高血圧予防：カリウムの働きでむくみや高血圧の予防につながります。
- ◎食べ過ぎ防止：低カロリーで食物繊維が含まれるため、食べ応えを感じられ食べ過ぎの防止につながります。
- ◎皮膚や粘膜の保護：葉の部分に含まれているビタミンAは、皮膚や粘膜を保護する効果があります。

材料(2人分) 調理時間 5分

ニンジン 1/2本、セロリ 1/2本、

【調味料】白ごま小さじ1、ごま油小さじ1、塩ひとつまみ

作り方

- ① ニンジンとセロリは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①と調味料を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。