

にんじん レシピ集

副菜 にんじんとさつま揚げの生姜醤油炒め

エネルギー 74kcal たんぱく質 2.3g 脂質 2.5g 糖質 8.2g 食物繊維 1.8g 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

にんじん…150g
さつま揚げ…小1枚
サラダ油…小さじ1
A {
みりん…小さじ1
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
しょうが(すりおろし)
…小さじ1弱

◆ 作り方

- ① にんじんは3~4cm長さの短冊切りにする。
- ② さつま揚げは2~3mm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。しんなりしたら②を加えて炒め、Aで調味する。

副菜 にんじんのごまみそきんぴら

エネルギー 57kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.8g 糖質 5.3g 食物繊維 2.1g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

にんじん…150g
ごま油…小さじ1
A {
みそ…小さじ1
水…小さじ1
すりごま…小さじ1

◆ 作り方

- ① にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加えて炒め、すりごまを加えて混ぜ合わせる。

副菜 にんじんしりしり

エネルギー 52kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.2g 糖質 3.7g 食物繊維 1.9g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

にんじん…100g
エリンギ…40g
ツナ缶(ノオイル・食塩無添加)
…1/2缶(1缶70g)
サラダ油…小さじ1
A {
塩…1mLスプーン1/2 (0.6g)
こしょう…少々

◆ 作り方

- ① にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。エリンギは石づきを除いて半分の長さに切り、細切りにする。
- ② ツナ缶は汁気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。しんなりしたら②を加え、Aで調味し炒め合わせる。

副菜 にんじんと小ねぎの煮物

エネルギー 67kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.5g 糖質 4.4g 食物繊維 1.7g 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

にんじん…100g
小ねぎ…30g
油揚げ…20g
A {
めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ1/2
水…80mL

◆ 作り方

- ① にんじんは3~4cm長さ、5mm角の棒状に切る。油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ② 小ねぎは3~4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にA、①を入れて火にかけ、ふたをしてにんじんが軟らかくなるまで煮含める。②を加え、再度ふたをし火を止める。しばらく置いて、余熱でねぎに火を通す。

副菜 にんじんとしいたけの煮物

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 糖質 4.5g 食物繊維 2.4g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

にんじん…120g
しいたけ…3枚
A {
水…80mL
オイスターソース…小さじ1/2
鶏ガラスープの素
…小さじ1/4

◆ 作り方

- ① にんじんは乱切りにする。しいたけは1/4に切る。
- ② 鍋にA、①を入れて火にかけ、にんじんが軟らかくなるまで煮含める。

副菜 にんじんとエリンギのコンソメ煮

エネルギー 39kcal たんぱく質 1.2g 脂質 1.8g 糖質 4.2g 食物繊維 2.0g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

にんじん…100g
エリンギ…50g
A {
水…80mL
顆粒コンソメ…小さじ1/2
バター…4g

◆ 作り方

- ① にんじん、エリンギは7~8mm幅の輪切りにする。
- ② 鍋にA、①を入れて火にかけ、にんじんが軟らかくなるまで煮る。バターを加えて煮含める。

副菜 リボンにんじんのレンジ蒸し

エネルギー 50kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.0g 糖質 3.9g 食物繊維 1.6g 塩分 0.5g



材料(2人分)

にんじん…120g
A { 白すりごま…大さじ1/2
ごま油…小さじ1
塩…1mLスプーン1弱(0.9g)
ラー油…少々

作り方

- ① にんじんはピーラーで薄切りにする。
- ② 耐熱容器に A、① を入れ、よく混ぜ合わせる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ 全体を混ぜ合わせる。

副菜 にんじんと三つ葉のナムル

エネルギー 32kcal たんぱく質 0.7g 脂質 1.1g 糖質 3.9g 食物繊維 1.4g 塩分 0.5g



材料(2人分)

にんじん…100g
三つ葉…20g
A { 酢…小さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2
にんにく(チューブ)…1~2cm
こしょう…少々

作り方

- ① にんじんは3~4cm長さのせん切りにする。三つ葉は3~4cmの長さに切る。
- ② ボウルに A を合わせ、① を加えて和える。

◆ にんじん(120g)の加熱方法

にんじんは3~4cm長さのせん切り(細切り)にする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

副菜 にんじんの粉チーズ和え

エネルギー 31kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.7g 糖質 3.9g 食物繊維 1.4g 塩分 0.3g



材料(2人分)

にんじん…120g
A { 粉チーズ…小さじ2
塩…1mLスプーン1/4(0.3g)

作り方

加熱したにんじんに A を加えて和える。

副菜 キャロットラペ

エネルギー 42kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.1g 糖質 4.2g 食物繊維 1.4g 塩分 0.4g



材料(2人分)

にんじん…120g
A { 酢…小さじ1
レモン汁…小さじ1
オリーブ油…小さじ1
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
あらびき黒こしょう…少々

作り方

ボウルに A を合わせ、加熱したにんじんを熱いうちに和えて和える。しばらく置いて、味をなじませる。

副菜 にんじんのマヨおかか和え

エネルギー 41kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.5g 糖質 4.3g 食物繊維 1.4g 塩分 0.3g



材料(2人分)

にんじん…120g
A { ハーフマヨネーズ…小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1/2
かつお節…1袋(2.5g)

作り方

ボウルに A を合わせ、加熱したにんじん、かつお節を加えて和える。

副菜 にんじんの酢の物

エネルギー 31kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g 糖質 6.2g 食物繊維 1.4g 塩分 0.4g



材料(2人分)

にんじん…120g
A { すし酢…小さじ2
酢…小さじ1

作り方

ボウルに A を合わせ、加熱したにんじんを熱いうちに和えて和える。しばらく置いて、味をなじませる。