

お手軽減塩レシピ

【簡単！ニンジンの減塩ソース】

ニンジンをすりおろして混ぜるだけ！お手軽ソースです。
ニンジンに含まれているβ-カロテンは皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。
油と一緒に摂ることで吸収率を上げることができます 🥕

材料(2人分)



ニンジン	½本
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	0.2g
黒こしょう(粗挽き)	適量
オリーブオイル	大さじ2

作り方【1人分の食塩相当量:0.1g】

- ① ニンジンをすりおろす。
 - ② レモン汁、砂糖、塩、黒こしょう(粗挽き)を入れてよく混ぜる。
 - ③ オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- * 今回は白身魚のソテーに使用しました。

☆おすすめアレンジ☆

レモン汁の代わりに酢
砂糖の代わりにハチミツなど



できあがり！