



# 1月のお手軽減塩レシピ

## “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 1/2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



**1人分 食塩相当量 0.1g**