

## にんじんパワーで元気に！

## さわらのキャロットスープ



### 【1人あたりの栄養量】

エネルギー 186kcal 食塩相当量 1.6g  
 ビタミンA 317μgRAE

### ～アンチエイジングシリーズ～

### 【材料(2人分)】

* さわらの切り身	2切れ
* 玉ねぎ	1/2個
* にんじんジュース	190g
* 水	150ml
* 塩・コショウ(下味用)	少々
* サラダ油	小さじ1
* コンソメ	小さじ1
* すりおろししょうが	小さじ1
* 塩・コショウ(調味用)	少々
* パセリ	お好み

A



\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



こちらの商品を使用しています！  
 にんじんをまるごと濃縮した粒感と甘さが特徴です。別のにんじんジュースで代用することも可能です。  
 ♪でリゾットにするのもおすすめです！

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにし、さわらは塩コショウで下味をつけます。
- ② さわらの水分を拭き取ったら、フライパンにサラダ油をひいて弱火で焼きます。軽く焼き色が付いたら一度お皿に移します。
- ③ ②のフライパンで玉ねぎをしんなりするまで中火で炒めます。
- ④ ③にさわらに戻して水を加えたら蓋をし、火が通るまで中火で5分ほど煮ます。
- ⑤ にんじんジュースを加えて弱火にし、Aを加えて味を調えます。
- ⑥ お皿に盛りつけて、お好みでパセリをかけて完成です。



栄養相談(無料)  
 も受付ています♪  
 薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
 チェックできます！  
 みなさんのつくれば  
 お待ちしております！

さわらは春が旬の魚です。軽く焦げ目をつけることで香ばしさが引き立ちます。にんじんはジュースにすると、野菜として食べるよりも栄養価が高いと言われています。β-カロテンによる免疫力の向上や、体やお肌に嬉しい効果が期待できます。

### 栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士