

# たらこ人参

簡単



## 《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
61	3.0	3.5	0.5

塩蔵品は、調味料として  
使ってみて！  
風味が増して便利ですよ。

## 材料（2人分）

人参	中1本 (140 g)
たらこ	小5cm長さ (20g)
油	小さじ1半

## 作り方

- ① 人参はせん切りにする。
- ② フライパンに油と①を入れ、中火で炒める。
- ③ しんなりしたら、たらこをほぐし入れて炒め、色が変わったら火を止める。

油で炒めて人参のうま味  
を引出し、たらこの塩分  
でいただきます。

## 減塩 知っ得ポイント

「塩分の多い食品」を知って  
上手に使いましょう。

- 練り製品や塩蔵品は塩分がたくさん含まれています。  
料理の中の調味料として上手に使うと  
お料理のアクセントにもなってくれるでしょう。



かまぼこ (1cm厚さ1切れ)	0.4 g
ハム (薄切り2枚30g)	0.7 g
ウインナー (1本20 g)	0.4 g
スライスチーズ (1枚18 g)	0.5 g
梅干し (1個10g)	1.8 g
たくあん (3枚)	0.8 g
たらこ (親指大)	0.9 g

参考：日本食品標準成分表(八訂)