



## うま塩レシピ

塩麴とベーコンで旨みアップ!

学校栄養士  
藍澤委員  
おすすめレシピ



調理時間  
約 10 分

エネルギー  
61kcal

食塩相当量  
0.4g

栄養価(1人分)

### にんじんしりしり

#### 材料 2人分

にんじん……………80g  
ベーコン……………20g  
ごま油 ……小さじ1/4 (1g)  
塩麴 ……小さじ1/3 (2g)

#### 作り方

- ①にんじんはせん切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋にごま油を熱しベーコンを炒め脂が出てきたら、にんじんを入れ中火でゆっくりとにんじんの甘味がでるようにしんなりするまで炒める。
- ③仕上げに塩麴で調味をして出来上がり。

#### うま塩のポイント

塩麴とベーコンの旨み、ごま油の風味で、調味料が少なくても美味しく仕上がります。

主食

主菜

副菜(炒める)

汁物