

## にんじんとセロリのマーマレードきんぴら

| 材料(2人分)   |         |
|-----------|---------|
| にんじん      | 80g     |
| セロリ       | 40g     |
| 素焼きアーモンド  | 4粒      |
| マーマレードジャム | 大さじ1    |
| しょうゆ      | 小さじ3/4  |
| 1人分の栄養量   |         |
| エネルギー     | 58 kcal |
|           | 1.2g    |
| 脂質        | 1.7g    |
|           | 0.4g    |



### 作り方

1. にんじんはせん切りにする。
2. セロリは筋をとり、薄切りにする。
3. アーモンドは細かく碎く。
4. にんじんとセロリを皿に並べ、ラップをし、レンジで1分半加熱する。
5. フライパンに4とマーマレードジャム、しょうゆを入れ、中火で味がなじむまで炒める。
6. お皿に盛り、アーモンドをかける。



### コメント

- ・ にんじんに含まれるビタミンAや、アーモンドに含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、過酸化脂質の生成を抑え、動脈硬化を予防するはたらきがあります。