

6月ver.

肌悩み対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

にんじんグリル

材料

(2人分)

にんじん	…2本 (300g)
オリーブ油	…大さじ2
塩	…0.5g
バジル	…少々
黒こしょう	…少々



1人分133kcal / たんぱく質4.2g



つくり方

- ①にんじんはよく洗い、皮つきのまま縦にスティック状に切る。
- ②オーブンの鉄板にクッキングシートを敷いてにんじんを並べ、刷毛でオリーブ油を塗る。
- ③②の上から塩、バジル、黒こしょうを振る。
- ④オーブンを200℃に設定し、予熱なしで20分加熱する。



にんじんにはβカロテンが含まれ、油と一緒にすると吸収率が上がります。
また、予熱なしでじっくりと加熱すると、にんじんの甘みが増します。