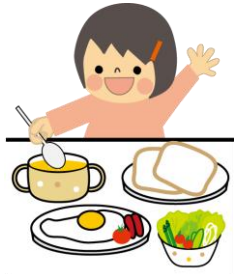


# 簡単！野菜レシピ 35



## キャロットサラダ

<材料>	<2人分>
人参	中1本 (150g)
くるみ	3粒 (10g)
レーズン	15粒 (10g)
A	オリーブオイル 大さじ1/2
	レモン汁 大さじ1 (15ml)
	酢 大さじ1/3
	粒マスタード 小さじ1/3
	塩 小さじ1/3 (2g)
こしょう	少々



千切りはスライサーを使うと簡単。保存容器に作り置きしておくと便利です

### <作り方>

- ① くるみは食べやすい大きさに割る。  
(時間があれば、レーズンをお湯につけてやわらかくしておく)
- ② 人参を千切りにし、Aを加えてよく混ぜる。冷蔵庫で冷やす。

### <メモ>

- ・子供用には、人参をやわらかめにゆでてマスタードを抜いてもよい。

### <1人分 栄養価 >

エネルギー	111kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	7.0g
食塩相当量	1.1g

千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！



もう一皿80g