

キャロットサラダ

〈材料／2人分〉

にんじん……………中1本(150g)
 レーズン……………15粒(10g)
 A 酢……………大さじ1(15g)
 オリーブ油……………小さじ1(4g)
 はちみつ……………小さじ1(7g)
 粒マスタード……………小さじ1(4g)
 塩……………小さじ1/6(1g)
 こしょう……………少々
 素焼きくるみ(好みで)……………適宜



〈作り方〉

- ①にんじんはせん切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ(600W)で1分半程度加熱する。
- ②レーズンとAを加えてよく混ぜる。冷蔵庫で冷やす。
- ③好みで食べやすく割ったくるみをかける。



〈メモ〉

- ・子ども用には、にんじんをやわらかめにゆで、粒マスタードは入れなくてもかまいません。
- ・せん切りはスライサーを使うと簡単です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 75kcal たんぱく質 0.7g 脂質 2.4g 炭水化物 11.4g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

