

人参サラダ



1人当たりの栄養価

エネルギー 74kcal 食塩相当量 0.6g

野菜の量 50g(1日の野菜摂取量 350g)

肉料理に付け合わせたり、パンにはさんで食べたりといろいろな食べ方が出来る常備菜です。オレンジ色の鮮やかさで食卓を明るくさせてくれる一品です。作り置きが出来るので、忙しい朝におすすめです。

材料(4人分) 調理時間 10分

ニンジン1本 レーズン10グラム クルミ4かけ パセリ粉適量

【調味料A】

オリーブオイル大さじ1 酢大さじ1 砂糖小さじ1

塩小さじ1/2 コショウ少々

作り方

(1) ニンジンは千切りにして電子レンジで2分ほど(600ワットの場合)加熱し、熱いうちにAで和える。

(2) (1)の粗熱がとれたら、粗く刻んだレーズンとクルミを加えて混ぜ合わせる。

(3) 器に盛り付け、最後にパセリ粉をかける。

