

# ニンジンとワカメのごま酢和え(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 96kcal

野菜の量 63g(1日の野菜摂取量 350g)

ニンジンは免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くする働きのカロテンが豊富に含まれています。

ワカメは体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富です。

どちらも多様な栄養素が含まれ、動脈硬化やがん予防にも効果があると言われています。ごま油のコクとさっぱりとした酢で、食欲の落ちる初夏の副菜にぴったりの一品です。

## 材料(4人分)

ニンジン1本、キュウリ1本、干しワカメ6g、

【調味料A】砂糖・しょうゆ・ごま油・酢各大さじ1.5、  
すりごま大さじ1

## 作り方

- ① Aの調味料を合わせる。
- ② ニンジンは皮をむいて千切りにし、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで約2分加熱する。熱いうちに①のたれ大さじ1を混ぜ合わせる。
- ③ 干しワカメはもどして食べやすい大きさに切る。
- ④ ニンジンが冷めたら、ボールで①②③の材料を全部混ぜ合わせる。