副食

にんじんのサラダ

［1人分］エネルギー：64kcal　塩分：0.9g　たんぱく質：0.4g　脂質：5.1g　食物繊維：1.1g

材料［4人分］

- にんじん：1本
- 塩：ひとつまみ

【A】（ドレッシング）

- にんにく：3g
- 昆布だし：大さじ2
- ゆずのしぼり汁：20〜40cc（お好みの分量で）
- 塩：小さじ1/2
- オリーブオイル：20cc

作り方

1
にんじんを皮ごと斜め薄切りの千切りにして、塩をふってにんじんの水分を引き出し、温めた鍋に加えて蒸し煮にします。

2
【A】をすべて混ぜてドレッシングを作ります。

3
"1"を"2"で和えます。

［ワンポイントアドバイス］

- ゆずの代わりに、すだちやレモンなどを加えて好みのドレッシングに。