

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。