

## 副食

## 春にんじんのサラダ塩麴ドレッシング

[1人分] エネルギー：35kcal 塩分：0.1g



## 材料 [6人分]

- にんじん：200g
- 塩麴：小さじ1/2

## 【A】

- オリーブオイル：大さじ1
- 酢：大さじ1
- 塩麴：小さじ1/2
- 白煎りごま：小さじ1

## 作り方

1

にんじんは、斜め薄切りにしてから千切りにします。塩麴を加えて蒸し煮にします。

2

【A】を混ぜ合わせて"1"を和えます。

## [ワンポイントアドバイス]

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。  
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>