

副食

## にんじんサラダ レモンドレッシング

[1人分] エネルギー：123kcal 塩分：0.9g



### 材料 [4人分]

- にんじん：2本（300g）
- 塩：ひとつまみ
- 白煎りごま：小さじ2
- パセリ：少々

### 【A】

- オリーブオイル：大さじ2
- レモン汁：大さじ1強（20cc）
- 塩：小さじ1/2

### 作り方

1

にんじんは、皮ごと斜め薄切りにしてから千切りにします。塩をふってにんじんの水分を引き出します。

2

鍋を温めて、「1」を入れてひと混ぜしたら蓋をして、3～5分蒸し煮にします。

3

【A】をすべて混ぜて「2」と和えます。白煎りごまと刻んだパセリを散らします。