

キャロットサラダ

〈材料／2人分〉

人参	中1本 (150g)
くるみ	3粒 (10g)
レーズン	15粒 (10g)
オリーブ油	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1
④ 酢	大さじ1/3
粒マスタード	小さじ1/3
塩	小さじ1/4 (1.5g)
こしょう	少々



〈作り方〉

- ① くるみは食べやすい大きさに割る。
(時間があれば、レーズンをお湯につけてやわらかくしておく)
- ② 人参を千切りにし、④を加えてよく混ぜる。冷蔵庫で冷やす。



〈メモ〉

子ども用には、人参をやわらかめにゆでてマスタードを抜いてもよい。
千切りはスライサーを使うと簡単。保存容器に作り置きしておくとう便利です。

〈1人前 栄養価〉

エネルギー 109kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部