

にんじんサラダ

副菜

《1人分：エネルギー106kcal 食塩相当量0.8g》



季節の野菜

人参

たっぷりのカロテンで免疫力UP、表皮の下に
栄養がもっとも多く含まれる



おいしい時期：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養

：豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高めるほかに、ガンや心臓病などに効果があるといわれています。表皮の下にもっとも多く含まれるので、できるだけ剥かないで調理しましょう。また、カリウム、カルシウムも豊富で、ビタミンCも含まれています。

選び方

：なめらかで、にんじん特有の赤みが強く、ハリがあるものを選びましょう。

材料	2人分
にんじん	太 1/2 本(100g)
塩	1g
レーズン	20g
サラダ油	大さじ1
★酢	大さじ1
★塩	1g
★こしょう	少々
ナツメグ	少々

《作り方》

- 1 人参は 3cm 程の長さの太めの千切りにし、塩をして軽く揉む。
- 2 レーズンはお湯に浸してもどしておく。
- 3 ボウルに★を入れ、サラダ油を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。ナツメグを加えドレッシングを作る。
- 4 1の人参は水気を絞り、2のレーズンを加えて、3のドレッシングで和える。

サラダ菜やレタスを敷いた器に盛り付けるとあざやかになります。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。

