



ニンジンのリボンサラダ



《材料4人分》

- ・ ニンジン… 1本
- ・ レーズン… 大さじ3

◇ドレッシング

- ・ 粒マスタード 大さじ1
- ・ 酢 大さじ3
- ・ オリーブ油 大さじ1
- ・ 黒胡椒 少々



《作り方》

1. ニンジンは皮をむき水洗いし、さらに皮をむく要領で薄くリボン状にする。
2. レーズンはお湯に5分ほど浸して水切りする
3. お皿に人参を盛り、レーズンをちらし、ドレッシングをかける

☆コツ・ポイント

- ・ リボン上にするのが面倒なら千切りにしても良いでしょう
- ・ ドレッシングに漬け込んだものは、しんなりした触感を味わえます。お弁当のおかずにもなります。

★1人分の栄養成分★ エネルギー：60kcal 食塩相当量：0.5g

健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

<宮城県仙南保健所・仙南栄養士会>

