

にんじんサラダ

ナッツの香ばしさとレモンの酸味で、うす味でも美味しくいただける 1 品です。お好みでナッツの種類を変えたり、具をアレンジすると、違った味わいが楽しめます。

(写真のアレンジ例は、作り方の下をご覧ください)



ひとり分あたりの 栄養価

77
kcal

塩分
0.3
g

たんぱく質 0.9g 脂質 6.2g 炭水化物 4.7g

●材料 (2 人分)

・にんじん	1/4 本	<A>	
・アーモンド	約 5 粒	・レモン汁	小さじ 1
・オリーブオイル	小さじ 2	・塩こしょう	少々
・パセリ	少々	・砂糖	小さじ 1

●作り方

- ① にんじんは皮をむいて千切りにします。アーモンドは、あらくみじん切りにします。
- ② <A> の調味料を混ぜ合わせ、砂糖がとけたらオリーブ油を入れてさらに混ぜます。
- ③ ボウルに②、にんじん、アーモンドを入れて混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛りつけ、パセリを添えてできあがり。

*アレンジ 1

アーモンドをクルミにかえて、あらく刻んだレーズン (5g/1 人分) をプラス [写真左]

【1 人分の栄養価】 エネルギー94kcal 塩分 0.3g

*アレンジ 2

角切りにしたクリームチーズ (5g/1 人分) をプラス [写真右]

【1 人分の栄養価】 エネルギー93kcal 塩分 0.3g

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。