



あと1品すぐできる！

# にんじんの ヨーグルト和え



副菜



にんじん



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



100g

アレルギー物質(28品目)



乳

## 材料(2人分)

にんじん	中1本	(150g)
水菜	1/4束	(50g)
ツナ缶(油漬)	1缶	(80g)
A	ヨーグルト	大さじ2
	カレー粉	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

## 作り方

- ① にんじんは千切りにする。水菜は茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。
- ② ボウルにツナ缶を油ごと入れ、Aを加えてよく混ぜる。さらに①を加えて和える。

## ポイント

塩が含まれているカレー粉もあります。Aの塩の量で調整してください。



## 1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
153 kcal	8.8 g	3.0 g	0.7 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会