



作りおきで楽チン！

にんじんの オレンジ風味サラダ



副菜



にんじん



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



60g

アレルギー物質(28品目)



材料(2人分)

にんじん 1/2本
(120g)

塩 少々

A [オリーブ油 小さじ1
オレンジジュース 50mL

作り方

- ① にんじんは千切りにして、塩でもむ。
- ② 水気を絞ったにんじんにAを加えて、よく馴染ませる。

ポイント

にんじんの千切りはスライサーを使うと楽チン！
時間を置くことで、しっかり味が染み込みます。



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
52 kcal	0.6 g	1.7 g	0.3 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会