

食事やお弁当であと1品ほしい時に

にんじんサラダ

●材料 (4人分)

にんじん 中1本(200g位)

パセリ

米酢 大さじ1(りんご酢, ワインビネガーでも可)

三温糖 小さじ2

塩 ひとつまみ

こしょう 少々

オリーブ油 大さじ1



☆

●作り方

- ①にんじんは千切りにします。スライサーを使うとあっという間にできます。
- ②☆印の調味料を合わせておきます。
- ③切ったにんじんと調味料を合わせて、味がなじんだら、出来上がりです。

おいしく減塩!

パセリなどの香味野菜やオリーブ油を使うことで、風味が増し、調味料が少なくてもおいしく減塩ができます。

パセリの代わりにレーズンや刻みアーモンドにすると、味にアクセントが出ます。

1人分栄養価	
エネルギー	55kcal
脂質	3.1g
食塩相当量	0.3g

