



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 29

第2次 とよあけ健康21計画

にんじんサラダ

野菜1人
70g



★材料(2人分)★

- ・にんじん(大1本) 140g
- ◎酢 大さじ2
- ◎オリーブオイル 大さじ1
- ◎はちみつ 少々
- ◎塩 少々
- ◎粗びきこしょう 少々

★作り方★

- ①にんじんは細いせん切りにする。
- ②調味料◎を合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせ、冷蔵庫でしっとりするまで寝かせる。

◆ポイント

お好みで、粗みじんのナッツ、スライスアーモンド、水戻したレーズンなどを盛り付けると、食感が楽しめます♪

【③専門家部門 考案:とにとクラブ栄養士会】