



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

金時にんじんの リボンサラダ



所要時間

15分

材料	2人分(g)	目安量
金時にんじん	100g	
玉ねぎ	50g	1/4個
塩		少々
パセリ		少々
オリーブ油	12g	大さじ1
酢	10g	小さじ2
砂糖	1g	小さじ1/4
塩	1.5g	小さじ1/4
こしょう		少々

作り方

- ① 金時にんじん，玉ねぎはピーラーで薄切りにし，塩で軽くもむ。しんなりしたら洗って塩を落とし，水気をよく絞る。
- ② ボウルに酢・砂糖・塩を入れて混ぜ，少しずつオリーブ油を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加えてなじませ，みじん切りにしたパセリをかける。

【栄養成分など】 (1人分)

- ・エネルギー 90 kcal
- ・たんぱく質 1.2 g
- ・脂質 6.2 g
- ・炭水化物 7.7 g
- ・食塩相当量 1.0 g
- ・野菜量 76 g

金時にんじんの
色が鮮やかな
サラダです。

