

ダブルにんじんのサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 116kcal、たんぱく質 3.3g
脂質 7.7g、炭水化物 8.1g
食物繊維 2.9g、食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

にんじん	1/4本(50g)	◎にんじん(皮付き)	1/4本(50g)
大豆(水煮)	40g	◎マスタード	小さじ1/2(3g)
ブロッコリースプラウト	20g	◎オリーブオイル	大さじ1(12g)
ブラックペッパー	適量	◎しょうゆ	小さじ1(3g)
		◎食塩	少々(0.5g)
		◎はちみつ	小さじ1/2(3.5g)

作り方

1. ◎のにんじんは皮付きのままよく洗いすりおろす。ボウルに◎を入れ混ぜ合わせておく。
2. 残りのにんじんは皮をむきスライサーでおろす(もしくは3cmの千切りにする)。
3. 2、大豆、ブロッコリースプラウトをざっと合わせ皿に盛り◎をかけ、ブラックペッパーをふる。

※お弁当用ジャーサラダにも

…ジャーに◎、大豆、ブロッコリースプラウト、2の順で入れ、ブラックペッパーをふる。食べる前に中身を器に出し、全体を混ぜ合わせて食べる。

