



にんじんサラダ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：23kcal
たんぱく質：0.4g
脂 質：1.3g
炭水化物：3.0g
食塩相当量：0.1g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：19kcal
たんぱく質：0.3g
脂 質：1.1g
炭水化物：2.5g
食塩相当量：0.1g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

にんじん	90g
きゅうり	70g
A	酢 大さじ1/2弱(7g)
	サラダ油 小さじ1強(4.5g)
	砂糖 少々(0.9g)
	塩 少々(0.5g)

【下準備】

- にんじん・・・せん切り
- きゅうり・・・せん切り
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① きゅうりはさっと茹でる。
- ② にんじんは茹でて熱いうちにAを合わせる。
- ③ ①を加えて混ぜ、味をなじませて冷ます。

にんじんを使ったさっぱりとしたサラダです。