



## ひらひらサラダ

にんじんは抗酸化作用のあるビタミンのひとつのカロテンがα、βともに豊富です。免疫力を高め、カリウムや食物繊維も含み、栄養的に優れています。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
64kcal	4.8g	1.1g	0.5g

### ○材料(2人分)

にんじん	60g
大根	120g
かつお節	5g
ドレッシング	
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
炒りごま	小さじ1

### ○作り方

- ①大根とにんじんは皮をむいてそのままピーラーで4~5cm長さの薄切りにする。にんじんは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱し(600w)、冷ます。
- ②すり鉢にごまを入れてする。砂糖を加えて混ぜ合わせ、しょうゆ、酢を加えて混ぜる。  
★ドレッシングはお好みのノンオイルドレッシングでもOK!
- ③水気をきった①のにんじんと大根をボウルに入れ、混ぜ合わせる。器に盛り、ドレッシングをかけ、かつお節をのせる。