



にんじんと梨のサラダ



【材料 2人分】

- にんじん1本
- 梨 {1/4個
- 酢大さじ1
- A { 白だし小さじ1/2
- オリーブオイル ...大さじ1/2
- ブラックペッパー...適量
- 乾燥パセリ適量

【作り方】

- ① にんじんは千切りにして電子レンジ500Wで1分半加熱する。
梨は皮をむいて千切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ③ 器に盛り、乾燥パセリをかけて完成。

エネルギー 70kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.3g/1人分当たり

にんじんのガレット



【材料 2人分】

- にんじん.....1本
- ピザ用チーズ1/4カップ
- 片栗粉大さじ2
- 植物油小さじ2

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切りにする。
- ② 切った人参にチーズ、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を薄く広げて中火で両面をきつね色になるまで焼く。

エネルギー 130kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.4g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

にんじんに含まれるβカロテンは、抗酸化作用が強く、免疫力を高めてくれると言われています。
オリーブオイルなどの油と一緒にとることで、吸収率がアップします。

