

☆料理名 ピーラー人参サラダ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

にんじん	250g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1
カレー粉	小さじ1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① にんじんは、ピーラーでスライスし、長さを半分に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半程度加熱する。
- ③ ②の粗熱がとれたら水分をしぼる。
- ④ ボウルに A を合わせ、③と和える。



ピーラーでスライスすることで火の通りが早く、調理時間の時短になります♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 0.8g/脂質 3.3g/塩分 0.1g