

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 240

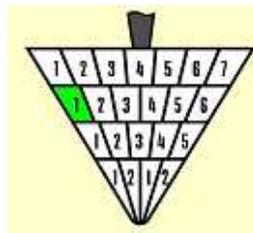
1人分の栄養価

人参のサラダ

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	43 kcal
タンパク質	0.3g
脂質	2.1g
塩分	1.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

人参...	80g
塩...	少々
大葉...	2枚
レモン汁...	大さじ1と1/2
塩...	小さじ1/2
砂糖...	小さじ2
こしょう...	適宜
サラダ油...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・いつでも冷蔵庫にある人参を使った簡単に出来る一品です。もう一品副菜が欲しい、という時に助かる一品です。
- ・レモン汁をドレッシングに加えることにより、さわやかな味になります。レモンがないときには酢に変えてもいいです。
- ・大葉をディルなどの他のハーブに変えて、変化を楽しむこともできます。



作り方

人参を長さ3cmの細いせん切りにし、塩もみをしてしんなりさせる。水気が出たら絞っておく。大葉は手で適当な大きさにちぎる。

調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。

の人参をドレッシングで和え、大葉を混ぜ合わせる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。