



副菜

リボン人参のマリネ



■材料（2人分）

- にんじん 1/2 本(80g)
- スライスアーモンド 8g
- レーズン 8g
- すし酢 大さじ1
- 塩 1つまみ



1 人分

エネルギー 63kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

野菜を薄くりボン状に切ることで、見た目がかわいらしいだけでなく、しっかり噛むことができます。
アーモンド、レーズンを加えることで、色々な味を楽しむことができ、噛む回数が増えます。



■作り方（調理時間10分）

- ① にんじんは皮むき器で薄くスライスし、塩を1つまみ振り約5分おき、水気を絞る
- ② ①にアーモンド、レーズンを加え、すし酢で和える
- ③ 冷蔵庫に約30分おいて、味をなじませる

★アドバイス ★

すし酢の代わりに、ポン酢やドレッシングで和えてもおいしいです。

【すし酢を手作りする場合】

すし酢大さじ1＝酢小さじ2、砂糖小さじ1強
塩1つまみ】

