

# にんじんサラダ

吹田市立保健センター



15分



鉄分



減塩

エネルギー(kcal)	食塩(g)
88	0.1

(1人当たり)



## 材料

(5人分)

- ・ にんじん 350g
- ・ レーズン 40g
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 酢 小さじ2
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 水 大さじ3



## つくり方

- ① にんじんは皮をむき、短冊に切り、ゆでる。
- ② レーズンはぬるま湯でもどし、水気を取り、包丁で刻む。
- ③ ①と②を調味液であえる。