



減塩レシピ にんじんサラダ



酢とごま油の風味で、減塩でも
さっぱり美味しく仕上がります。



(1食あたり)エネルギー88kcal 食塩0.1g

材料 (2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 |
| ・だし汁 | 大さじ3 |

作り方

- ① にんじんは皮をおき、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をしょうゆ、酢、ごま油、だし汁を合わせた調味液であえる。