

レンジで簡単クッキング♪

☆人参リボンと小松菜のサラダ(2人分)

人参	80g	A	マヨネーズ	大さじ1
小松菜	60g		ヨーグルト	10g
酒	小さじ1/2		カレー粉	小さじ1/8
塩	少々			

- ① 人参は皮をむき、ピーラーでリボン状に薄く削る。
- ② 小松菜は洗って根本を切り落とし、3cm長さに切る。
- ③ 耐熱皿に①、②を入れて、酒と塩を振り、ラップをして電子レンジで加熱する。(野菜の様子を見て、レンジの機種によって加熱時間を調整する)
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
※ ゆでてでも可
- ④ ボウルにAの調味料を入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ⑤ 野菜を器に盛り付け、④をかける。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	64	1.1	4.8	69	1.6	0.2

副菜	1つ
----	----