



食改さんのおすすめレシピ

にんじんとレーズンのサラダ



材料（4人分）

にんじん	200g（大1本）	
A {	酢	大さじ2
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1
	オリーブ油	大さじ1
レーズン	大さじ2（25g）	

作り方

- ①にんじんはせん切りにする（せん切り用のピーラーやスライサーを使ってもOK）。
- ②Aを合わせて①に加え、よく混ぜ合わせる。
- ③レーズンを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

ポイント

- 火を使わずにできる簡単レシピです。
- すぐに食べられますが、少し置くと味が染み込み、より美味しくいただけます。
- レーズンの代わりにナッツなどを砕いて入れてもOK

栄養価（1人分）

エネルギー	： 52kcal
たんぱく質	： 0.6g
脂質	： 1.1g
食塩相当量	： 0.4g

