

調理時間

野菜をしっかり食べよう！ 人参 健康レシピ！



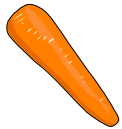
人参のサラダ



(材 料)	(2人分)
人参	40 g
じゃがいも	40 g
ブロッコリー	60 g
●酢	大さじ1
●ごま油	大さじ1
●砂糖	小さじ1/3
●塩	少々
●こしょう	少々

(作り方)

- ① 人参はピーラーでひも状にけずり、サッとゆでる。
- ② じゃがいもは皮をむき、サイコロ切りにし、ゆでる。
- ③ ブロッコリーは小房にしてゆでる。
- ④ ●の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③の水分を切り、ドレッシングで和える。



ーロメモ

- ・ 人参に含まれるカロテンは、油を加えることで吸収が高まります。ドレッシングや、マヨネーズを使ったサラダはおすすめです。
- ・ 人参のほかに、カロテンを多く含む野菜は、かぼちゃ、ほうれん草、春菊があります。

ごま油の代わりに、
オリーブオイルで
も風味が豊かです。



子どもと一緒に、ピ
ーラーで楽しくお
料理できますよ。

栄養価 (1個分) : エネルギー 91kcal 塩分 0.1 g