にんじんサラダ

１人分の栄養価

エネルギー	91kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	0.7ｇ	食塩相当量	0.8ｇ
脂質	4.1ｇ		

一口メモ

電子レンジを使って簡単に１品
オレンジジュースとにんじんの組み合わせが意外においしい。

材料（２人分）

品名	量	下準備
にんじん	８０ｇ	細切り
レーズン	２０ｇ	
オレンジジュース	小さじ４	「Ａ」
レモン汁	小さじ２	
油	小さじ２	
塩	小さじ1/4	
みりん	小さじ1/3	

作り方

① 耐熱皿ににんじん、レーズンを入れ、ラップをかけ約２分ほど電子レンジにかける。
② ①に混ぜ合わせた「Ａ」をからめる。