

副菜

キャロットラペ

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

ラペとは千切りにしてドレッシングで和えるサラダのことです。鮮やかなオレンジ色は食卓が明るくなり、プラス食材（くるみ、にんにく、マーマレード）でアレンジもできます。冷蔵庫で2～3日保存ができ、お弁当や付け合わせに便利です。

<材 料>2人分

にんじん	……	150g
グレープフルーツ	……	1/2個
レーズン	……	大さじ1
オリーブオイル	……	大さじ2
A {	酢	……大さじ2
	塩	……小さじ1/3
	こしょう	……少々
パセリ（飾り用）	……	お好みで

<作り方>

- ① にんじんは皮をむき、スライサー等で千切りにする。
- ② グレープフルーツは果肉を取り出しレー口大にほぐす。
- ③ ボウルに A を入れてよく混ぜ、①、②、レーズンを加えて和える。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 75g

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食塩相当量
184kcal	1.2g	12.2g	33mg	1.1g

フラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横手市健康推進課栄養支援係