



# 人参のヨーグルトサラダ

## 栄養士コメント

人参に多く含まれるβ-カロテンは、粘膜や皮膚を丈夫にする働きがあるため、花粉症予防に効果があります。

## 作り方

- ①：人参は短冊に切り、歯ごたえが残る程度にサッと茹でる。  
または電子レンジで軽く加熱する。
- ②：調味料と茹でた人参を和える。
- ③：お皿に盛り付ける。



### 成分値 (1人分)

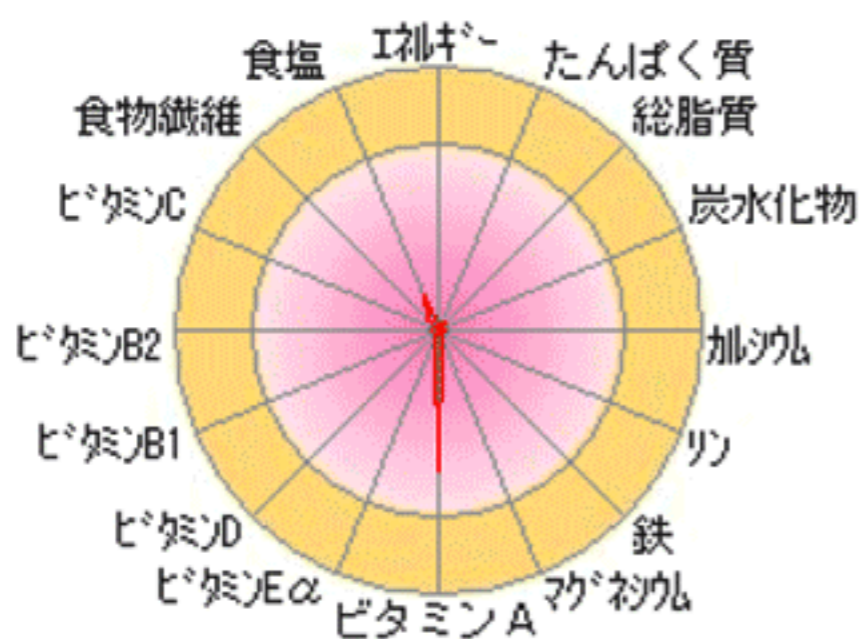
摂取値 単位

1. エネルギー	36 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	1.7 g
4. 炭水化物	5.0 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	382 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.3 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 人参	50	g
約1/3本		
2. マヨネーズ(ハーフ)	1	小サジ
3. ヨーグルト(プレーン)	1	小サジ
4. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ
5. 炒りすりごま		少々
6. 黒こしょう		少々



(黄色い範囲内です)