



人参とりんごのマスタードマリネ

栄養士コメント

人参は、
 - カロテンが豊富に含まれている緑黄色野菜です。
 - カロテンは皮に多く含まれているため、皮ごと食べることをオススメします。また人参は、内臓を温め、体を丈夫にする働きがあるといわれています。

作り方

: 人参とりんごは皮ごと千切りにする。
 : 人参をさっと茹で、ざるにあげる。
 : ボールに調味料をよく混ぜ、人参、りんごをいれ混ぜて冷蔵庫で冷やす。



成分値 (1人分)

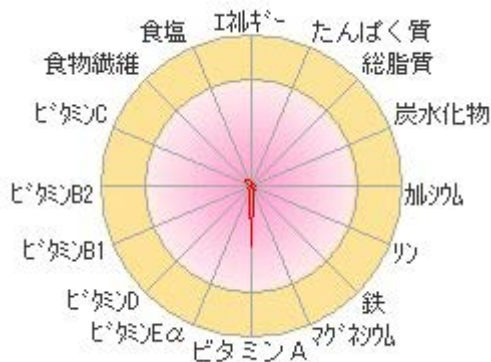
摂取値 単位

1. エネルギー	46 kcal
2. たんぱく質	0.5 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	8.0 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	19 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	288 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 人参	40	g
2. りんご	20	g
<調味料>		
3. 粒マスタード	1/2	小サジ
4. レモン(果汁)	1/2	小サジ
5. オリーブ油	1/4	小サジ
6. 上白糖	1/4	小サジ
7. 黒こしょう		少々



(黄色い枠内です)