



人参とりんごのサラダ

栄養士コメント

人参には鼻や喉の粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAを豊富に含みます。油を使うことで、吸収率が高まる性質のため、オリーブ油も一緒に使用しています。リンゴの甘味とお酢の酸味が合わさって、人参独特の匂いは感じず、アーモンドが良いアクセントになっていて美味しいです。



作り方

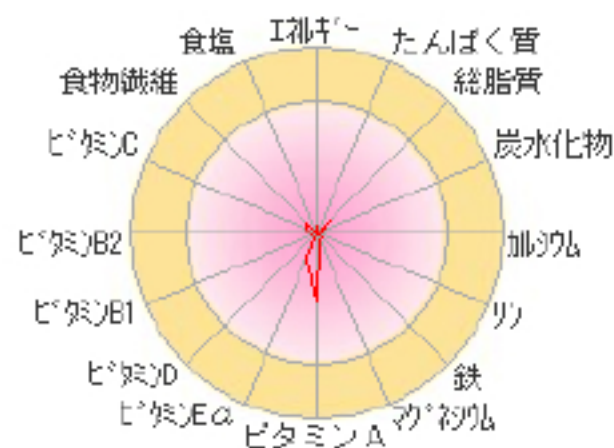
- ① 人参は皮をむき、千切りにする。(今回は千切りピーラーを使いました)。りんごは皮をむかず、同様に千切りにし、色止めにレモン汁をかける。
- ② ボールに①の人参とりんご、オリーブ油、砂糖、酢を入れ、よく混ぜ合わせる。(黒こしょうはお好みで加えてください。)
- ③ 最後にアーモンドは砕いて、上からかける。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	96	kcal
2. たんぱく質	0.9	g
3. 総脂質	5.8	g
4. 炭水化物	12.1	g
5. カルシウム	19	mg
6. リン	28	mg
7. 鉄	0.2	mg
8. マグネシウム	14	mg
9. ビタミンA	263	μg
10. ビタミンE α	1.3	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	0.05	mg
14. ビタミンC	7	mg
15. 食物繊維	1.9	g
16. 食塩	0.0	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. 人参	1/4	本
2. りんご	1/6	こ
3. レモン(果汁)	1	小サジ
4. オリーブ油	1	小サジ
5. 上白糖	1/2	小サジ
6. 酢・穀物酢	1	小サジ
7. 黒こしょう		適宜
8. アーモンド(いり無塩)	3	g



(黄色い部分が範囲内です)