



ひらひら人参のマリネ

栄養士コメント

通常のレシピでは味を染みこみやすくするために、人参の水分を塩を振って出すことが多いです。今回は塩を使わず、電子レンジで加熱して調味料と合わせて、冷やして味を染み込むように工夫しています。彩りキレイな一品です。ピーラーの使用には十分気をつけてください。



作り方

：人参は皮をむき、ピーラーで薄切りにする。芯の方までピーラーで薄切りにすると危険なので、できる範囲で行ってください。残った部分は別の調理に使用してください。

オレンジは皮をむき、一口大に切る。

： の人参を耐熱容器に入れ、電子レンジで600W 3分加熱して軟らかくする。

： ボウルに酢、オリーブ油、はちみつを加えてよく混ぜ合わせる。そこに の人参と のオレンジを加えて、お好みで黒こしょうを加えて完成。冷やした方が味が染みこんで美味しいと思います。

成分値 (1人分)

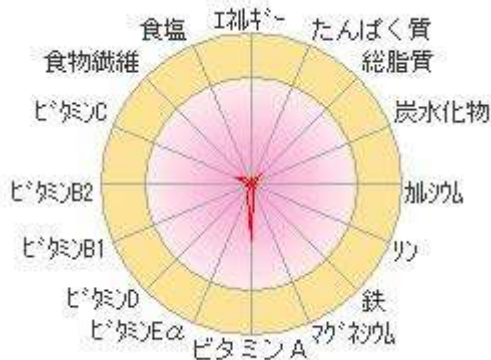
摂取値 単位

1. エネルギー	94 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	6.1 g
4. 炭水化物	9.4 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	16 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	266 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 人参-----	1/4	本
2. オレンジ(バレンシア)-----	1/4	こ
3. 酢・穀物酢-----	1/2	大杓
4. オリーブ油-----	1/2	大杓
5. はちみつ-----	1/2	小杓
6. 黒こしょう-----		適宜



(黄色 範囲内です)