



レシピ一覧



マーマレードの爽やかな柑橘の香りを楽しめる

にんじんのマーマレードサラダ

栄養価 エネルギー60kcal たんぱく質0.6g カリウム147mg リン19mg 食塩0.4g

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

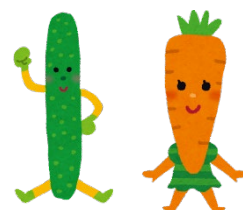
材料(1人分)

にんじん	40g
きゅうり	10g
マーマレード	5g
粒マスタード	2g
レモン果汁	2g
塩	0.3g
オリーブ油	3g
ドライパセリ	少々

A

作り方

- ①にんじん、きゅうりは千切りにする。
にんじんはさっと茹でる。
- ②①をAで味で和える。
- ③お好みでドライパセリをふる。



マスタードやレモン汁の量は好みに合わせて調整してください。