

## 春にんじんとだいこんのクミンサラダ



### 材料 【2人分】

にんじん	1/2本
だいこん	80g
クミン (ホール)	小さじ1
塩	ひとつまみ
オリーブ油	小さじ2
レモン汁	小さじ4
はちみつ	小さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 50 kcal



塩分 0.5 g

1人分の野菜 90 g

### 作り方

- 1) にんじん・だいこんはピーラーで薄くスライスする。
- 2) ボールににんじんと塩・クミンを入れて混ぜる。しんなりしたら水気を絞る。
- 3) 2) とオリーブ油・レモン汁・はちみつを合わせて出来上がり。



### Cooking Point

- ・春にんじんを使う時は、皮を剥かずにそのまま調理してください。
- ・はちみつは、お好みで加減してください。
- ・ぬるま湯でもどしたレーズンや軽くローストしたクルミと一緒に和えると豪華な一品になります。

対象：子どもから  
ご年配の方まで