

春にんじんのサラダ



材料 【2人分】

にんじん	1/2本
クレソン	1/2束
たまねぎ (みじん切り)	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
A 塩	小さじ1/3
はちみつ	小さじ1
白ワインビネガー	大さじ1/2
こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 46 kcal



塩分 1.0 g

作り方

- 1) にんじんは、ピーラーで薄切りにする。
- 2) クレソンは、3cmの長さに切る。
- 3) にんじんとクレソンを水に浸してぱりっとさせてからザルに上げて水気を切っておく。
- 4) Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- 5) 3) をドレッシングと和えて、皿に盛り付ける。



Cooking Point

- ・葉は枝先ごとに丁寧に切り分けたほうがきれいに仕上がります。
- ・クレソンのかわりに、ロケットでもおいしいです。
- ・はちみつのかわりに黒糖（固まっていたら水で溶く）を使っても美味しく仕上がります。

対象：お酒とともに
お野菜をとる方