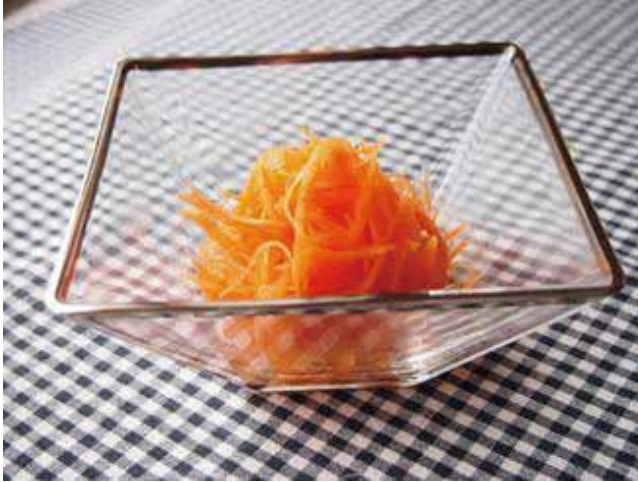


人参のオレンジ風味マリネ



材料 【4人分】

にんじん	300g
オレンジジュース (100%果汁)	大さじ3
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 46 kcal



塩分 0.8 g

1人分の野菜 75 g

作り方

- 1) にんじんは皮をむき、千切りにしてから塩（分量外）でもんで、しんなりさせておく。
- 2) オレンジジュース・レモン汁・オリーブ油を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整えて、マリネ液を作る。
- 3) マリネ液ににんじんを加えて混ぜ、冷蔵庫で味がなじむまで置く。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- ・レモン汁はお好みでもっと効かせてもOK。より爽やかな味わいになります。
- ・日持ちするので常備菜としておすすめです。時間の経過とともに、味がなじんで美味しくなります。
- ・オレンジはジュースではなく果実を搾ってもおいしいです。その時はぜひ、果肉も加えてください。