

野菜料理

カラフルニンジンのサラダ 手作りにんじんドレッシング

<主な材料・4人分>

ニンジン	2分の1本
黄色ニンジン	2分の1本
紫ニンジン	2分の1本
レーズン	10g
生ハム	4枚
クリームチーズ	20g
イタリアンパセリ	適量

<A>ドレッシング

ニンジン	2分の1本
タマネギ	4分の1個
白ワインビネガー	小さじ1
こしょう	少々
蜂蜜	小さじ1
エキストラバージンオイル	大さじ1

A



<作り方>

- ① ニンジンそれぞれ皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。ざるにあげて水を切っておく。
- ② 生ハムは4等分に切る。クリームチーズは0.5cm角に切る。
- ③ <A>でドレッシングを作る。ニンジンとタマネギはすりおろし、ボウルに入れる。ワインビネガー、こしょう、蜂蜜、エキストラバージンオリーブオイルを加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ ニンジンと②を合わせて器に盛り、レーズンを飾る。ドレッシングを掛け、イタリアンパセリを飾る。

【エネルギー 76kcal、タンパク質 2.1g、塩分 0.7g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)