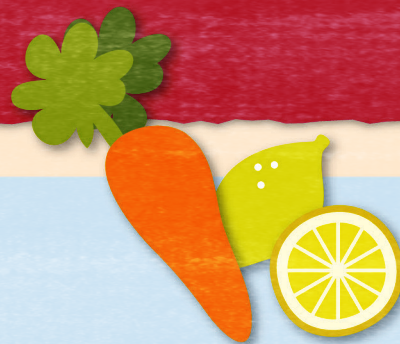


レモンにんじん



1人分の材料

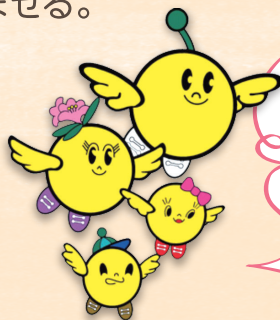
にんじん…………… 120g(1本)
 すし酢…………… 6cc(大さじ1/3)
 レモン汁… 1cc(小さじ1/5)



- ①にんじんを千切り(出来るだけ細く)にして、電子レンジ(600W)で1分30秒程度、固めに加熱する。
- ②すし酢とレモン汁をあわせて、①に混ぜる。
- ③ビニール袋やタッパに入れて、冷蔵庫で2～3時間置き、味をなじませる。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 8Kcal
 たんぱく質 (g) …… 0.1g
 脂質 (g) …… —
 炭水化物 (g) …… 1.8g
 食塩相当量 (g) …… 0.01g



いろいろがよく、
 付け合わせにピッタリ!
 甘酸っぱくて、
 子どもたちにもおすすめ!
 常備品にもなるよ。