

人参とフルーツのサラダ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 143 kcal たんぱく質 1.1g

脂質 7.4g 炭水化物 20.0g 食塩 0.6g

材料 (4人分)

作り方

- | | | |
|-------|------|------------------------------|
| 人参 | 120g | ①人参は細い千切り。 |
| 塩 | 少々 | ②バナナは小口切りにし、レモン汁をかけておく。 |
| バナナ | 200g | |
| 甘夏 | 80g | ③甘夏は皮をむき袋から出して大きい実は2～3つにわけ。 |
| レーズン | 28g | |
| マヨネーズ | 28g | ④マヨネーズとオリーブ油を混ぜ① |
| オリーブ油 | 8g | ③と湯通ししたレーズンを加え、 |
| パセリ | 少量 | あえておく。食べる直前に②を加え小鉢に盛りパセリをふる。 |
| レモン汁 | 少量 | |

