

キャロットラペ

便利

簡単



作り置きしておくとも便利！
冷蔵で1週間程度保存できます。

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
50	0.5	3.1	0.6

材料 (2人分)

人参	1/2本 (100g)
酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	適宜

作り方

- ① 酢に塩をよく溶かし、オリーブオイルを混ぜ、マリネ液を作る。
- ② 人参はせん切りにしてさっとゆでる。(または電子レンジ600Wで2分加熱)
- ③ ①と②を和える。

◆ツナやハム、きゅうりなどの野菜、ナッツ、レーズン、オレンジなどのフルーツを加えるなどアレンジ出来ます。

◆お好みで人参をゆでずに塩もみしてあえるとシャキッとした食感が楽しめます。(その場合はマリネ液の塩を控えてください)

減塩 知っ得ポイント

「カリウムや食物繊維で減塩効果をアップ！」

☛ 野菜・海草・きのこを
しっかり食べましょう

野菜・海草・きのこを使ったおかずを
1日5~6皿分が目安です。



☛ 果物を食べましょう

1日に、にぎりこぶし1個分
を目安に食べましょう。

