

～にんじんをオレンジ風味でおいしく食べる～  
食物繊維とカロテンがたっぷりの

# オレンジサラダ



<栄養量> 1人分

エネルギー 137 kcal      たんぱく質 0.9 g

せんい 2.0 g      食塩量 0.6 g

<材料> 2人分

にんじん	120 g	ドレッシング		
オレンジ	1/2個	}	酢	小さじ2
レーズン	8粒		サラダ油	大さじ1と1/2
			砂糖	小さじ1/4
			塩	小さじ1/4
			こしょう	少々

<作り方>

- ① にんじんは、長さ4cmの千切りにする。
- ② 分量のオレンジの半分(1/4個分)は、袋から果肉を出し、のこりの半分は果汁を絞る。
- ③ ボールでドレッシングの材料を和え、②のオレンジ果汁を加える。
- ④ ③に、レーズン、オレンジの果肉と①のにんじんを混ぜ、15分ほど漬け込み、味をなじませてでき上がり。