



人参サラダ♪

作り方

- ①人参は斜めにスライスし、千切りにし、軽く塩で揉み、水分をとる。
- ②胡桃はから入りして刻み、レーズンも刻む。
- ③オレンジは果肉を取り出す。
- ④人参、胡桃、レーズン、マヨネーズ、オレンジ（またはマーマレード）、塩胡椒で和えて器に盛り、パセリを飾って完成。

材料

人参 1本
くるみ 30g
レーズン 30g
マヨネーズ 大さじ3
オレンジ 1個
またはマーマレード30g
塩胡椒 適量
パセリ 少々

掘りたての人参は香りが高く、エネルギーもらえますね♪
栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごして下さい♪