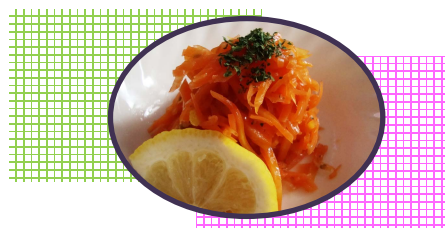


色の濃いお野菜をしっかり食べて、抵抗力をつけましょう！

にんじんサラダ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

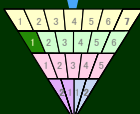
◎材料と分量（2人分）◎

にんじん	1本
レモン	1/2こ
ドライパセリ	少々
レモン汁	小さじ1杯
酢	小さじ1杯
オリーブ油	大さじ1杯
塩	小さじ半分

☆1人分栄養価☆

エネルギー	163kcal
タンパク質	0.5g
脂肪エネルギー比	77.9%
炭水化物	8.0g
食塩相当量	1.0g

食事バランスガイド 副菜 1つ



～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆

にんじんは、出来るだけ細く長く切ることがポイントです。
ピーラー（皮むき器）で薄く薄く削った人参を、そろえて
せん切りすると、やいやすいかもしれません。
お好みでレーズンやカッテージチーズを飾っても、きれいです。

by福岡市役所健康増進課



つくりかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）

1皿で約80gの野菜を摂ることができます



1. にんじんは良く洗って皮をむき、細いせん切りにする。
2. 電子レンジで“しなっとなる”までにんじんを加熱し、水にさらして冷ます。
3. よく絞って水気を切る。
4. レモンも良く洗って皮の黄色い部分のみ削り、小さなせん切りにする。
5. レモンの果汁を絞り、オリーブ油・塩・酢と良く混ぜる。
6. 3・4・5を和える。
7. 器に盛り、レモンを飾って完成。

管理栄養士 樋口より



人参にはカロテンが豊富です。油と一緒に摂った方が、吸収率が上がります。
またレモンのビタミンCと人参のカロテンで、お肌を乾燥から守ってくれる”美肌サラダ”です。

レモンの酸味が苦手な方は皮のみ使用し、果汁は入れないでよくと食べやすくなります。
夜のうちから作っておき朝食に食べると、レモンの酸味と香りで一気に目が覚めます！
朝食におすすめです。