



## にんじんのクリーミィカレーヨーグルトマリネ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

にんじん 150g

オリーブ油 小さじ1

A { カレー粉 少々

塩 少々

プレーンヨーグルト 50g

栄養価	こども1人分
エネルギー	25 kcal
食塩相当量	0.1 g



作り方

- ① にんじんは1cm厚さの斜め半月切りにする。
- ② 耐熱容器に①とオリーブ油を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。熱いうちにAを加えて混ぜ、冷ます。
- ③ ②が冷めたらプレーンヨーグルトを加えて混ぜる。

☆ 調味料の「少々」の目安は、親指と人差し指の指2本でつまんだ量で、塩の場合、およそ0.5gになります。

それに対し「ひとつまみ」の目安は、親指、人差し指、中指の指3本でつまんだ量で、およそ1gになります。

<大人へのアレンジ>・・・お好みでカレー粉やミックスナッツを砕いて足す。

