



おひさま色サツパリサラダ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

にんじん 100g

みかん缶 50g

A { サラダ油 小さじ1
酢 小さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	22 kcal
食塩相当量	0.0 g

作り方

- ① にんじんはせん切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
水で冷まし、ザルにあげて水気を切る。
- ② ボウルに①、缶汁を切ったみかんの果肉を入れ、Aであえる。



<大人へのアレンジ> … お好みでこしょうを足す。

