



# 人参のリボンサラダ

人参のリボンサラダ 1人分の栄養価

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	9.6 g
炭水化物	6.1 g
食塩相当量	0.9 g

## 人参のリボンサラダ（2人分）

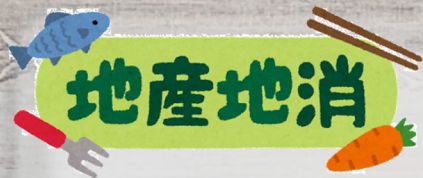
### 【分量】

●人参	80g	◎マヨネーズ	24g（大きじ2）
●セロリ	40g	◎わさび	2g
●スモークチキン	30g	◎しょうゆ	1g
●カニカマ	20g	◎こしょう	少々

## 人参のリボンサラダ

### 【作り方】

- ① 人参は皮をむいてピーラーでリボン状に削る
- ② セロリは筋を取り、小さな薄切りにする
- ③ カニカマ、スモークチキンは小さく刻む
- ④ ①②③の食材と全ての調味料を和える



地産地消

人参



北崎、元岡等の西区各所で栽培されています。

😊 出荷前の低温処理によって一年中販売されていますが、西区では旬の「春夏人参・冬人参」を、直売所やスーパーの産直コーナーで手軽に購入することができます。

ありがとうございますね♪



😊 **β-カロテン(ビタミンA)、食物繊維、カリウム**が豊富です。  
免疫カアップや抗酸化作用の効果があります 😊

😊 カロテンは油に溶けやすいので、今回のレシピのようにマヨネーズやオールドレッシングと合わせると吸収率がアップします ✨

# Let's アレンジ

人参をスティック状にして、  
その他の食材・調味料を  
ミキサーにかけてディップ  
するのもオススメです♪

今回は人参メインですが、  
好きな食材を  
追加してみてくださいね♪

