

# ホクホクにんじんサラダ



1人あたり  
野菜量  
80g

## 材料 (2人分)



・にんじん	160g(中1本)
A	
・ゆで卵	1個
・マヨネーズ	大さじ1
・濃口醤油	小さじ1
・にんにくチューブ	1cm
・かつお節	1袋(2g)
・ブラックペッパー	適量

## 栄養価 (1人分)



エネルギー:	117kcal
たんぱく質:	5.8g
脂質:	8.1g
炭水化物:	8.2g
食塩相当量:	0.7g
ビタミンA:	372μg
食物繊維:	3.4g



## 作り方

1. にんじんは洗ってラップで包み、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで7分加熱する。
2. 1のラップを外してスプーンやフォークでヘタを取り除きながら潰す。
3. Aを加え、ゆで卵もつぶしながら全体を混ぜ合わせる。

## ポイント

にんじんを丸ごと食べられるサラダです。皮を剥かず、マヨネーズ(油)と混ぜ合わせることで感染症(風邪など)予防に役立つビタミン A を無駄なく摂ることが出来ます。

