

戸田中央産院の

はぐくみごはん

❀ 人参サラダ ❀

【材料 4人分】

- ツナ缶 40g
- 人参 200g (中2本)
- レーズン 適量
- A {
 - オリーブ油 大さじ1
 - 酢 大さじ1.5
 - ハチミツ 小さじ1
 - 塩、コショウ 少々



【作り方】

- ①人参を細切りにし、ツナの水気を絞っておく。
- ②Aの調味料を合わせておき、①とレーズンと混ぜ合わせて出来上がり☆

～Point～

- 人参が固い場合は、塩もみをすると柔らかくなります。
その際は合わせ調味料の塩を控えめにして塩味を調節してください♪
- 使用するレーズンが乾燥の場合は、お湯で軽く煮て柔らかく戻してください。

少ない材料で簡単に作れる彩りのよい一品です♪
人参にはカロテンが豊富に含まれ、肌荒れを防止するだけでなく、
眼精疲労やドライアイにも効果的です。また、鼻や喉の粘膜を強く
する働きもあるので風邪の予防にも役立ちます。
さらに、食物繊維による便秘解消の効果も期待できます。
ぜひご自宅でも作ってみてください♪



栄養科 