

# 副菜のレシピ



## すりおろし人参の入ったドレッシング！

### ブロッコリーと人参のサラダ（人参ドレ）



- ☆ブロッコリーと人参はやわらかく茹でましょう！
- ☆ドレッシングの材料をミルサーやミキサーにかけても良いです！

#### 1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
50	1.6	2.2	6.5	0.5

#### 材料（4人分）

にんじん	60g
ブロッコリー	140g
☆すりおろしにんじん	40g
☆すりおろしたまねぎ	12g
☆オリーブオイル	小さじ1杯
☆サラダ油	小さじ1杯
☆しょうゆ	小さじ2杯
☆やさしいお酢	小さじ2杯
☆砂糖	小さじ2杯
☆みりん	小さじ1杯

- 1 ブロッコリー、にんじんは食べやすい大きさにカットし、茹でておきます。
- 2 ボウルに☆の調味料を合わせて、1と和えたら出来上がりです。

## ゴマダレをかけて食べやすく！

### いんげんと人参のゴマダレかけ



- ☆タレでまとまりにくい野菜も食べやすくなります。温菜、冷菜どちらでも！

#### 1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
37	1.5	1.2	6.0	0.5

#### 材料（4人分）

さやいんげん	180g
にんじん	60g
☆しょうゆ	小さじ2杯
☆すりごま	大さじ1/2杯
☆ねりごま	小さじ1杯
☆砂糖	小さじ2杯
☆水	少々

- 1 さやいんげんとにんじんは食べやすい大きさに切り、茹でておきます。
- 2 ボウルに☆の調味料を合わせて、1の野菜を和えたら出来上がりです。