

梨とキャロットラペ



材料(1人分) 23kcal,0.3単位

にんじん 20g
なし(日本梨) 15g
酢(あれば果物酢) 8g
さとう 2g
パセリ 少々

つくり方

1. にんじんはスライサーか包丁で千切りにする。なしは皮をむいて5mmの厚さのいちよう切りにする。
2. 耐熱容器に酢とさとうを入れ、電子レンジで加熱しながらさとうを溶かす。
3. にんじとなしをポリ袋にいれ上から2を入れてよく混ぜる。袋の空気を抜いて冷蔵庫に入れ、味を馴染ませる。
4. 器に盛り付けたら上にパセリを散らす。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0.1	0	0	0	0.07(20g)	0.1	

* 計算せず

柿とブロッコリーのクレイジーマヨソルト



材料(1人分) 33kcal,0.6単位

かき 25g
ブロッコリー 25g
マヨネーズ 3g
クレイジーソルト 0.4g

つくり方

1. かきは皮をむき、種を取ってくし切りにする。
2. ブロッコリーは一口大に房をわけ、分量外のお湯で茹でる。
3. ボールにかきと茹でたブロッコリーを入れ、マヨネーズとクレイジーソルトを加えてよく混ぜる。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0.2	0	0	0.3	0.08(25g)	*	

* 計算せず