



春野菜と 人参ドレッシング

《調理時間：15分》

このレシピで
約105g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- そら豆……………10～12粒
- スナップえんどう……………9さや
- はなっこりー……………1/4袋(40g)
- 豆腐……………1/10丁(40g)
- レッドオニオン……………1/5個
- 人参……………1/3本
- りんご酢……………大さじ1
- はちみつ……………小さじ1・1/2弱
- オリーブ油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/5強
- 黒こしょう……………少々



人参は半量を鬼おろしですると固めのドレッシングになりますが、人参の食感が残って美味しく食べられます。
レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー146kcal たんぱく質5.7g 脂質7.2g 炭水化物15.2g 食塩相当量0.7g】
*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 鍋に 500ml 位の水を火にかける。
- 2 そら豆をさやから出す。スナッフえんどうの筋を取る。
- 3 はなっこりーを2等分する。
- 4 2 3 を 1 の沸騰した鍋の中に入れ、2～3分茹でて冷水に取る。
- 5 豆腐は 2cm 位のさいの目に切る。
- 6 レッドオニオンは細切りにする。
- 7 人参はすりおろしボウルに入れ、A を混ぜる。
- 8 野菜の水分を取り、お皿に盛りつけ、7 の人参ドレッシングをかける。