

にんじんとりんごのサラダ

材料(4人分)	
にんじん……………180g	A [オリーブ油……………大さじ2 酢……………大さじ2 塩・こしょう……………各少々
りんご……………1/4個	
オレンジジュース(100%) ……………1/3カップ	
玉ねぎ……………50g	
	パセリ……………適量
	ミックスナッツ……………15g

作り方

1. にんじんとりんごは2mm 厚さのいちよう切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 耐熱ボウルににんじんとオレンジジュースを入れふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで3分加熱する。熱いうちにりんごを加え混ぜ再びラップをし、5分置く。りんごがしんなりしたら玉ねぎと A を加え混ぜる。
3. 1 を冷蔵庫で30分以上置き冷やす。器に盛りみじん切りにしたパセリを粗く刻んだナッツをふる。

1人分栄養価	
熱量	119kcal
たんぱく質	1.1g
食塩相当量	0.1g