

＼野菜もたんぱく質も、これ一皿で。／
まるごとニンジンと卵のサラダ



※写真は1人前

211kcal、塩分 1.0g、野菜 150g/1人前



～材料(2人前)～

にんじん 中2本(300g)

たまご 2個

A マヨネーズ 大さじ2

醤油 小さじ1

かつお節 3g

(小袋1パック)

～レシピのポイント～

にんじんをまるごと電子レンジ調理！手間なく簡単
上、にんじんが驚くほど甘くなります♪

にんじんでβカロテンや食物繊維、卵でたんぱく質がしっかり補えるサラダです。

まるごとにんじんと卵のサラダ

～作り方～

①【ゆで卵を作る】

鍋に卵がしっかり浸かるくらいのお湯を沸かし、冷蔵庫から取り出した直後の卵をそっと入れ、9～10分ほど茹でる。
茹でたら卵を冷水にとり、冷ましてから殻をむく。

②【にんじんを加熱する】

にんじんはよく洗ってから濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んだら、電子レンジ 600wで8分ほど加熱する。

③ボウルに②を入れ、フォークやスプーンで食べやすい大きさに潰す。(この時ヘタ等を取り除く)

④③にAを加え、よく混ぜたら、ゆで卵を食べやすい大きさに切って加え、さっくりと混ぜ合わせる。

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883

こが健康ライフプロジェクト



すこやかこが

栄養価(1人前)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	14.4g
炭水化物	14.5g
食塩相当量	1.0g