



にんじんサラダ

手に入りやすく、常備しやすい材料を使い電子レンジで手軽にできる副菜です。

人参に含まれるビタミンAは油と一緒に摂ると効率よく吸収されます。オリーブ油のコクと爽やかなレモンの風味が味わえる彩りの良いサラダです。



● 材料 (4人分)

- ・にんじん 中1本(160g)
- ・玉ねぎ 中1/5個(40g)
- ・オリーブ油(またはサラダ油) 大さじ1
- ・ツナ缶(水煮) 1缶(80g)

A

- ・酢 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・粒マスタード 13g

● 作り方

- ①人参は皮をむき、5～6cmの千切りにする
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③耐熱ボウルに、にんじんを入れ、玉ねぎ、オリーブ油を加えて軽く混ぜる
- ④ラップをして電子レンジで約3分加熱する
- ⑤レンジから取り出して軽く混ぜ、ツナ(缶から出して汁気を切る)とAの調味料を順に加えてよく和え盛り付ける

1人分 ◎エネルギー83kca ◎食塩相当量0.3g ◎食物繊維：2.3g

監修：健康づくり課健康増進担当（栄養士）

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— 鴻巣書道人連盟 —



暁鳥敏の言葉
園部峽舟



長塚節のうた
本橋春景

— 鴻巣華道協会 —



池坊
古田翠月社中



古流松藤会
松本理津社中



桂古流
中山孝州社中