

キャロットラペ エスニック風



- 1人当たり
エネルギー 44kcal
食塩相当量 1.1g

材料（4人分）		
にんじん	400g	
塩	小さじ1/2	
A	にんにく	1かけ
	砂糖	大さじ1
	ナンプラー	小さじ1
	レモン汁	1/2個

★ 作り方 ★

- ①にんじんはスライサーでせん切りにし、耐熱ボールに入れてラップをかけ、電子レンジで3～4分程度加熱します。
- ②にんじんの水気を絞り、別のボールに入れ、Aの調味料を順に加えて混ぜて出来上がり。

ちょー簡単白和え



- 1人当たり
エネルギー 75kcal
食塩相当量 0.3g

材料（4人分）	
ひじき煮	80～100g
木綿豆腐	1丁
すりごま	適宜

*ひじき煮はご自宅で作られたものでも、市販品でもどちらでも大丈夫です。

★ 作り方 ★

- ①木綿豆腐は水気を切っておきます。
- ②ひじき煮と豆腐を混ぜ合わせ、すりごまを加えて少し馴染ませたら出来上がり。