



# 水菜と人参の



# ハニーマスタードマリネ



## 材料 4人分

にんじん	1本(240g) ⇒3cmのせん切り
水菜	1/2袋(100g) ⇒3cmに切る
油	小さじ2
酢	大さじ2
粒マスタード	小さじ2
はちみつ	小さじ2
にんにくチューブ	4cm位
塩	ひとつまみ(指3本でつまむ)
コショウ	少々

★ボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる



## 作り方

- ① にんじんを、歯ざわりが残る程度にさっと茹で、ザルにあげ冷ます
- ② ボウルに調味料を合わせる
- ③ ②のボウルに、にんじん・水菜を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成

## 【1人分の栄養価】



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>47</b>	<b>1.4</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>



## ♪手作りドレッシングいろいろ♪

### 基本のフレンチドレッシング(2~3人分)

- ・油(オリーブオイルでもよい) 大さじ4
- ・レモン汁(酢の場合は少なめに) 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・マスタード(からしでもよい) 小さじ1

作り方 ボウルに材料を入れて、泡だて器でよく混ぜて完成

※作り方はどれも同様です

### 和風ドレッシング(2~3人分)

- ・基本のフレンチドレッシング
- ・しょうが(チューブでもよい) お好み量
- ・醤油 小さじ1~2

### 中華風ドレッシング(2~3人分)

- ・基本のフレンチドレッシング
- ・醤油 小さじ1~2
- ・ごま油 少々
- ・ごま お好みの量

手作りドレッシングでサラダはいかがですか？ぜひお試しください♪

