

野菜ソムリエ考案

ベジあっぷレシピ

ソムリエさんの
一口メモつき♡

にんじんとカボチャdeグラノーラサラダ



材料(2人分)

・カボチャ	125g
・にんじん	100g
・食塩	少々
・オレンジマーマレード	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ2
・フルーツグラノーラ	大さじ3
・レタス	適量

A

栄養価(一人あたり)

エネルギー:230kcal 炭水化物:29.4g
たんぱく質:2.1g 食塩相当量:0.2g
脂質:13.5g **野菜摂取量:113g**

作り方

- ①カボチャは種を取って洗い、水分が付いたまま耐熱性のポリ袋に入れ、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ②にんじんは皮つきのまま千切りにし、Aとフルーツグラノーラを入れてにんじんラペを作る。
- ③①を一口大に切り、器に入れ、その上から②とレタスを添えて完成！

☆野菜ソムリエさんの一口メモ☆

にんじんやカボチャに含まれるβカロテンは、油(オリーブオイル)と共に食べることで、より多く栄養が体に吸収されるのでおすすめの食べ方です。にんじんの皮に栄養がたくさん含まれているので、皮ごといただきます。