

## にんじんとりんごのサラダ

エネルギー 99kcal 食塩0.2g

食品名	数量	下準備	作り方	
にんじん	130g	うすくいちよ う切り	1 ボールにAの調味料を入れて、泡立て器でよく混ぜ、たまねぎのみじん切りを加える。	
りんご	1/4個			
オレンジジュース (100%)	40cc	A	2 別の耐熱ボウルに、にんじんとオレンジジュースを入れふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。熱いうちにりんごを加え混ぜ、再びラップをし、5分置く。りんごがしんなりしたら1を加え混ぜる。	
たまねぎ	40g			みじん切り
オリーブ油	大さじ1・1/2			粗く刻む
酢	大さじ1・1/2			
塩	ひとつまみ			
こしょう	少々			
パセリ	適量			
ミックスナッツ	12g	3 2を冷蔵庫で30分以上冷やす。器に盛り、パセリと粗く刻んだナッツをふる。		

## フルーツラッシー

エネルギー 121kcal 食塩0.1g

食品名	数量	下準備	作り方
プレーンヨーグルト	250ml	A	1 Aをボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。
水	100ml		
牛乳	100ml		
はちみつ	大さじ3	食べやすい大きさに切る	2 1を人数分のコップに分けて、そこにフルーツミックスを加える
フルーツミックス缶	100g (固形量)		