



材 料	分 量 (4人分)
人参 (中)	1 本
★にんにく (チューブ)	小さじ 1
★オリーブ油	小さじ 1
★酢	大さじ 1
★砂糖	小さじ 1
★鶏がら (粉)	小さじ 1
塩こしょう	少々



エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0.6g

☆作り方☆

- ① 人參は皮をむき、ピーラーでリボン状にひく。
- ② ボウルに★の調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ③ ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけたらレンジ600w 1 分半。
キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ④ ②のボウルに、温かい人參を入れ、和える。塩こしょうで味を調える。
*彩りで乾燥パセリをかけたらキレイ♪



ポイント

早めに作って、冷蔵庫で味をなじませると、さらにおいしく食べられます。
色もキレイなので、お弁当に入れるとよいですね♪
同じように「ズッキーニ」でもできます。

