

にんじんのエビフライ風

材料（2人分）

にんじん	中2本
ズッキーニ	1/2本
レタス	2～3枚
ミニトマト	2個
小麦粉	適量
卵	1個
A 小麦粉	大さじ4
水	大さじ2
パン粉	適量
揚げ油	適量
B 〔マヨネーズ	大さじ2～3
らっきょう漬	2～3個

作り方

- ① らっきょうはみじん切りにし、Bのタルタルソースを作る。
- ② にんじんは縦4つ割にし、串が刺さる程度茹でておく。
- ③ ズッキーニは輪切りにし、小麦粉をまぶす。
- ④ にんじんはAのバター液、パン粉をつけて揚げ、③も揚げる。



◆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
320	7	18.4	35.7	0.7

富士見市食生活改善推進員協議会

カラフルサラダ

材料（2人分）

もやし	1/3袋
にんじん	1/3本
きゅうり	1/2本
パプリカ（赤）	1/2個
【ドレッシング】	
トマト	中1/2個
┌ オリーブ油	大さじ1
└ 酢	小さじ2
A ┌ 黒こしょう	少々
└ 塩	少々

作り方

- ① にんじん、パプリカ、きゅうりは千切りにする。
- ② もやし、にんじん、パプリカはさっと湯通しして冷水にとる。
- ③ トマトをみじん切りにし、Aと混ぜてドレッシングを作る。
- ④ 野菜を盛り付け、ドレッシングであえる。



🍷一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
86	1.5	6.2	7.5	0.2

富士見市食生活改善推進員協議会