

* にんじんのはちみつレモン和え *



材料 (2人分)

にんじん：100g
はちみつ：小さじ2
レモン汁：大さじ1

栄養価

エネルギー：41kcal 塩分：0.1g

作り方

- ① にんじんはピーラーでさがきにする。
- ② ボウルにはちみつとレモン汁を混ぜ合わせ、にんじんを加えて和える。

ポイント

レモン汁の酸味とはちみつの甘みを利用した食塩を使わない料理です。
はっさくなどの柑橘類の果肉を加えたり、アーモンドなどのナッツ類を加えても
おいしいですよ。