

火を使わない時短レシピ
にんじんと炒り卵の
ホットサラダ

野菜等重量
(1人分)

71g

調理時間
およそ10分

材料(2人分)

にんじん	1本(140g)
卵	2個
コンソメ	少々
マヨネーズ	小さじ1
ハム	2枚
☆レモン汁	大さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々
☆砂糖	少々
☆オリーブオイル	大さじ1と1/2
パセリ	少々
粉チーズ	少々

栄養成分表示(1人分)

エネルギー211kcal
たんぱく質8.6g
脂質15.9g
炭水化物8.0g
(糖質6.3g、食物繊維1.7g)
食塩相当量1.1g

作り方

- 1 にんじんはピーラーで縦に薄く削り、耐熱容器に入れる。
分量外の水大さじ1をかけてラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 耐熱容器に溶いた卵とコンソメとマヨネーズを入れて混ぜ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
一度取り出して混ぜてから、再度ラップをかけて電子レンジで30~45秒加熱し、卵に火が通るまで繰り返す。
- 3 ハムを1cmの角切りにし、2 に混ぜ込む。
- 4 ☆の材料をよく混ぜ合わせドレッシングをつくり、1 のにんじんをあえる。
- 5 器に3 の炒り卵を敷き詰め、4 のにんじんをふんわりと上に盛り付ける。最後に、みじん切りにしたパセリと粉チーズをかける。

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため生活習慣病の予防に効果的です。