

## キャロットラペ

### <材料>

にんじん	40 g
オリーブオイル	5 g(小 1、小 1/2)
なたね油	10 g(小 1/2)
砂糖	12 g (小 1/3)
粒マスタード	1 g (小 1/2)

B



### <栄養量>(一人分)

エネルギー: 46 kcal  
たんぱく質: 0.5 g  
カリウム: 115 mg  
リン: 19 g  
塩分: 0.1 g

### <作り方>

1. にんじんはスライサーでせん切りにし、茹でこぼす。
2. 1とBを合わせ、和える。

★粒マスタードがアクセントになる、西洋風酢の物です。

★酢と粒マスタードを使用し、塩分を 0.1gに抑えました。