

Nutrigen Recipe.8 ～洋風ノンオイルにんじンドレッシング～

Nutrigen

準備する食材（2人分）

- ・人参：30g
- ・白バルサミコ酢：大さじ2杯
- ・はちみつ：小さじ1杯
- ・岩塩：少々
- ・ブラックペッパー：少々



手順

調理手順①
人参をすりおろしましょう

調理手順②：ボールに【準備する食材】
を全て入れて、混ぜ合わせたら完成！



栄養価（1人分）

エネルギー：33kcal
たんぱく質：0.2g
脂質：0.0g
炭水化物：7.1g
塩分：約1.3g

食品カテゴリーと献立

カテゴリー3：にんじん
カテゴリー6：はちみつ

和風ノンオイルすりおろしドレッシングや洋風ノンオイル塩麹ドレッシングもぜひお試しください☆

和風ノンオイルすりおろしドレッシング



洋風ノンオイル塩麹ドレッシング



他のレシピも知りたい方はこちらから☆

