

献立名「 にんじんのオレンジ風味 」

献立の特徴； オレンジの風味がさわやか。

調理のポイント； 人参はうすく長く切る。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
にんじん	120	ちくわは薄い半月切り。  にんじんは、ピーラーを使い、薄く細長く切り、塩をまぶす。  たまねぎはうすくスライスし、水にさらす。  調味液を作り を和える。  冷蔵庫に入れて味をなじませる。
たまねぎ	20	
オレンジの果汁	8	
うすくちしょうゆ	16	
食塩	0.8	
こしょう	0.4	
酢	24	
ちくわ	28	

【1人あたり】 野菜の重量 35g

【1人当り栄養価】エネルギー；26kcal、脂質；0.1g、食物繊維；0.9g

バリエーション

- ・ちくわの代わりに茹でた「いか」や「えび」でもよい。

