

◎ 材料 (作りやすい分量)

- ◎ にんじん 1本 (150g)
- ◎ むらさき玉ねぎ or 玉ねぎ 1/4コ
- ◎ 酢 50ml
- ◎ さとう 大さじ2
- ◎ みりん 大さじ1
- ◎ マスタード 小さじ1/2

◎ 作り方

1. にんじんとむらさき玉ねぎは、各自おろす
2. むらさき玉ねぎと酢を加えて混ぜあわせ
さらに、にんじん、さとう、みりん、マスタードを加え
よめらかになるまで混ぜる

"point"

- ・ むらさき玉ねぎは、玉ねぎより、より鮮やかに仕上がります
- ・ 保存容器に入れて翌日から食べると良い
- ・ 冷蔵庫で10日間保存可能

にんじん

むらさき玉ねぎ

- ・ にんじんのこと
常備菜のひとっぴも
一年中出てますが
一番、美味しい時期は
秋から冬にかけて
にんじんの栄養素といえば
カロテンが
カロテンは体内で必要に
応じてビタミンAに変わり
肌をツヤやかに保ったり
眼精疲労をやわらげ
くれますよ
また、免疫力を高め
風邪の予防に効果的
葉っぱも栄養価が
高いため、捨てずに
食べたいものです

Carrot

セリ科ニンジン属

原産地 アフリカニスタン
エチオピア

317 kcal / 100g