



ニンジンと貝柱のサラダ



ニンジンのβ-カロテンは細胞の老化を防ぐので、美肌効果があり、疲れ、のぼせ、ほてり、汗をかきやすい、動悸などの更年期の改善に役立ちます。貝柱にはタンパク質やうま味成分が豊富に含まれています。

●材料 (直径7.5Bのカップ6個分)

ニンジン 2本、貝柱缶詰 1缶、塩 少々、こしょう 少々、マヨネーズ 大さじ6、パセリ(みじん切り) 適量

●作り方

- 1 ニンジンは、斜め切りにしてさらに千切りにする。
- 2 ボールに、1を入れて貝柱の缶詰を汁ごと加える。マヨネーズを加えてあえ、塩・こしょうで味を調える。
- 3 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

ニンジン
β-カロテンには
脂肪細胞の数が
増えるのを阻害
する働きがあり、
肥満防止に
役立ちます。

健康データ
(1人分)
熱量228kcal