

【イースターキャロットラペサラダ】

食物繊維には整腸作用だけでなくコレステロールや糖の吸収を抑える働きがあります。
1日 350gの摂取を目標に、野菜をたっぷり摂りましょう。

〈材料 4人分〉	
うずらの卵水煮	5個
A { カレー粉	小さじ 1/2
コンソメ	小さじ 1/2
にんじん	1本
ドライレーズン	20g
オリーブ油	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
B { 塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
レモン果汁	大さじ 1
フリルレタス	半玉
黒ごま	少量
白ごま	少量



〈作り方〉

1. 調味料 A と水 1/2 カップを鍋に合わせて沸騰させ、密封容器に移し、お好きな数のうずらの卵を漬けて冷蔵庫で3時間ほどおく。
2. にんじんは千切りにし、塩（分量外）をふって揉み込み 10 分ほどおく。水気が出たら絞る。
3. 調味料 B をボウルに合わせ、白っぽくなるまでよく混ぜる。2 のにんじんとドライレーズンを加えて混ぜ合わせる。
4. フリルレタスは食べやすい大きさにちぎり、器に敷く。3 のラペを盛り付け、1 の漬けたうずらの卵と残りのうずらの卵を飾る。黒ごまで目を、白ごまでくちばしに見立てひよこの顔を作る。

栄養価（1人分）エネルギー91kcal、タンパク質 2.0g、塩分 0.6g