



## ★温活レシピ★



### にんじんとくるみのサラダ



#### 【材料／2人分】

にんじん	50g (1/2本分)	
干しぶどう	小さじ1	
くるみ	小さじ1	
塩	少々	
A	マヨネーズ	小さじ1
	すりごま	小さじ1弱
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

#### 【作り方】

1. A の材料をあわせてソースを作る。
2. 人参は千切りにし、分量の塩を振って 15 分程置く。  
水分を絞り①で和える。
3. 干しぶどうと粗刻みのくるみを加えて混ぜ合わせる。

人参を油と一緒にとると、風邪予防に  
欠かせないビタミン A の吸収がよくなりますよ！

温活レシピで体も心も **ほかほか**  
寒い冬も元気にすごしましょう！