

レシピ4: 人参のラペ風 オレンジサラダ

高血圧対策

干しぶどう(レーズン)はカリウムが豊富な食品で、高血圧防止に役立ちます。

また、酢には食欲増進作用もあります。唾液分泌亢進効果もあるため、味覚障害や口腔内乾燥がある方は食事の1品目として摂取することをオススメします。



【材料】1人前

人参……………50g(約1枚分)
 オレンジ……………20g(2房)
 干しぶどう……………3g(5粒)
 酢……………5ml(小さじ1)
 植物油……………8ml(小さじ2)
 塩……………0.2g
 こしょう……………適量

【作り方】

- 1.人参を千切りにします
- 2.オレンジは薄皮をおき、半分に切っていきます
- 3.酢・油・塩・こしょうを混ぜていきます
- 4.千切りにした人参と合わせていきます
 ※ポイント!:ジップロックに入れ空気を抜いて
 密閉し冷蔵庫で冷すとよく味が染みます
- 5.オレンジ・干しぶどうにも和えていきます

栄養量

- 熱量:113kcal
- たんぱく質:0.6g
- 脂質:8.1g
- 塩分:0.3g