

ベジィさんのおすすめ

旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター「ベジィさん」

金時ニンジンとリンゴのサラダ～キウイドレッシング



材料・作り方は裏面へ▶▶▶

かがわ農産物流通消費推進協議会

ベジィさんのおすすめ

旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター「ベジィさん」

「金時ニンジンとリンゴのサラダ～キウイドレッシング」材料と作り方

【3人分 調理時間10分】

材料

- ・金時ニンジン 1本
- ・香川県産さぬきゴールド 1/2個
- ・リンゴ 1/4個
- ・香川県産レモン(果汁) 大さじ1
- ・塩 小さじ1

ドレッシング

- ・香川県産さぬきゴールド 1/2個(粗みじん切り)
- ・香川県産エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- ・ハチミツ 大さじ1/2
- ・黒コショウ 適量

1人106kcal

金時ニンジンの栄養
金時ニンジンの皮には、トマトと同じ赤いリコピンの栄養が含まれ、抗酸化作用が期待出来ます。皮や肉質が柔らかいのに煮くづれにくい金時ニンジン、皮ごと調理しましょう。

作り方

- ①金時ニンジン、リンゴを皮ごと千切りにする。
金時ニンジン、塩もみし5分おく。リンゴに、レモン汁を絞っておく。
- ②香川県産さぬきゴールド1/2をイチヨウ切りにする。
- ③金時ニンジン、リンゴ、さぬきゴールドと合わせてボウルに入れる。
- ④ドレッシングを作り和える。

レシピ製作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生

旬のイチオシ！
レシピ集

