


栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

キャロットラペ (フランス料理)

材料 (4人分)	作り方
にんじん 1/2本	①にんじんは千切りにし、さっと茹でて冷ます。
甘夏みかん缶 80g	
オリーブ油 小さじ1	②調味料を攪拌してドレッシングを作り、①と甘夏みかんを混ぜ合わせる。
レモン果汁 小さじ1	
砂糖 小さじ1/3	
食塩 少々	
こしょう 少々	

岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

フランスの家庭料理の定番、千切りにしたにんじんのサラダです。

甘夏みかんと、レモン果汁を入れたドレッシングで、さわやかな風味がします。

【1人分の栄養価】

エネルギー	32kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	1.1g
カルシウム	11mg
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.1g