

にんじん入りマチェドニア



栄養価(1人分)

エネルギー 102kcal、たんぱく質 0.8g

脂質 0.2g、炭水化物 27.0g

食物繊維 2.2g、食塩相当量 0g

材料(2人分)

にんじん	1/4本(50g)
りんご(皮付き)	1/4個(50g)
みかん	1個(80g)
キウイフルーツ	1/2個(40g)
ブルーベリー	10粒(20g)
レモン	1/4個(果汁15g分)
グラニュー糖	大さじ2(24g)

作り方

1. レモンはしぼり15g分の果汁を取る。ボウルにグラニュー糖とともに入れ、ざっと混ぜる。
2. にんじんは皮をむき1cm角に切り、水から5分ほど茹でる。ざるにあげキッチンペーパーでしっかり水けをふき取り、熱いうちに1に入れざっと和える。
3. りんごは皮付きのまま1cm角、キウイフルーツは皮をむき1cm角に切る。みかんは外皮をむき小房に分け、わたを除き1/3くらいに切る(1cm角になるように)。ブルーベリーは洗って水けをふき取る。
4. 3を2に入れ、フルーツがつぶれないように手で優しく和え、容器に入れ冷蔵庫で3時間ほど寝かせる。