

## にんじんとりんごのマヨサラダ



## ポイント

- ・さっぱりした料理が食べたいときにおすすめです。
- ・にんじんを茹でることで、カリウムを減らすことができます。

## 材料（1人前）

にんじん	50g (1/4 本)
りんご	20g (約 1/7 個)
干しぶどう	5g (約 10 粒)
塩	小さじ 1/20 (0.3g)
A マヨネーズ	小さじ 2・1/2 (10g)
酢	小さじ 1/2 (2.0g)

## 栄養価

エネルギー	112 kcal	たんぱく質	0.7 g
カリウム	181 mg	食塩相当量	0.5 g
リン	21 mg	水分	58.9 g

## 作り方

- ① にんじんと干しぶどうをそれぞれ熱湯で茹で、水気をしっかり切る。
- ② A を混ぜ合わせて、①とりんごを和える。
- ③ 器に盛る。

## お料理の下準備

- ・ にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ・ りんごは皮をむいて千切りにし、水にさらして水気を切る。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。