

# にんじんの ハニーマスタードマリネ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 41kcal, たんぱく質 0.6g,  
脂質 0.2g, **食塩相当量 0.1g**

## 【材料（2人分）】

●にんじん 1本(120g)

A【○みりん 大さじ1/2(9g) ○はちみつ 小さじ1/2強(3.6g)】

B【○酢 大さじ1/2強(8g) ○マスタード 小さじ1/2(2g)】

## 【作り方】

お弁当のすきまにもぴったり♪



奈良県減塩  
キャラクター  
げんえもん

- ① 鍋にお湯を沸かす。
- ② にんじんはピーラーで薄切りにする。
- ③ ①の鍋に②を入れて湯通しをし、ざるにあける。
- ④ 耐熱容器にA入れて、ラップをし500wの電子レンジで20秒加熱する。
- ⑤ ④にBを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ ③のにんじんの水気をよく切り、⑤と混ぜ合わせる。
- ⑦ 15～30分ほどおき、味をなじませる。

## 小さじ1(5mL)の重量について

水・酒:5g	醤油・みりん:6g
サラダ油:4g	砂糖:3g
小麦粉:3g	塩:6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

