

## 春にんじんのマリネ

アクが少なくみずみずしい春にんじんを生で。ピーラーを使い簡単調理。ビタミンAは油と相性が良く、一緒に摂ると吸収が良くなります！



栄養価 エネルギー：43kcal  
(1人分) 食塩相当量：0.6g

### 材料（2人分）

- にんじん 1/2本（100g）
- パセリ 少々（1g）※粉末でもよい（適量）
- ハーブソルト 少々（1g）
- バルサミコ酢 小さじ2（10g）※穀物酢でも良い
- オリーブ油 小さじ1（4g）

### 作り方

- ① にんじんを10cm位の長さにピーラーでスライスする。  
パセリはみじん切りにする。
- ② ハーブソルトを振りかけ、しんなりするまで10分ほど置いておく。
- ③ バルサミコ酢とオリーブ油を加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ④ 食べる直前にパセリを混ぜ、器に盛りつける

### アレンジ方法

オリーブ油を使わずにオイルツナ缶を加えたり、カリカリにしたベーコンを合わせても美味しくなります！