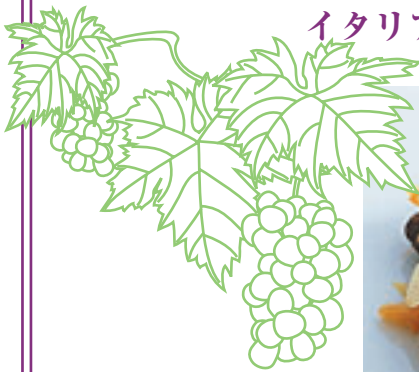


2004年 カリフォルニア・レーズンを使った  
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



## にんじんとレーズンのサラダ Carrot and Raisin Salad

講師：日高良美氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

### 材料

人参	80g
カリフォルニア・レーズン	20g
赤ワインビネガー	8g
塩	1g
オリーブオイル	20g
アーモンドスライス	1g
くるみ	3g
黒胡椒（たたきつぶしたもの）	0.5g

### 作り方

1. 人参を細長く切ったものと、塩、赤ワインビネガー、オリーブオイルで味をととのえ、カリフォルニア・レーズンとあわせる。
2. 皿にもり、アーモンドスライス、くるみと黒胡椒をふりかけて出来上がり。

### 栄養価（1人分）

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	304	244
タンパク質 (g)	1.7	1.2
脂質 (g)	22.7	22.7
炭水化物 (g)	24.4	8.3
カリウム (mg)	405	257
鉄 (mg)	0.9	0.4
レチノール当量 (μg)	1206	1206
ビタミンD (μg)	0	0
食物繊維総量 (g)	3.3	2.5
食塩 (g)	1	1