

## 副菜

適塩テクニック：香辛料を使う・ナッツを使う

# にんじんとグレープフルーツのサラダ



1人分  
塩分量**0.2g**  
**67kcal**

### 【材料】 2人分

- にんじん 60g
  - グレープフルーツ 60g
  - くるみ（いり） 10g
- A
- 粒マスタード 小さじ1/2
  - はちみつ 小さじ1/2
  - 塩 少々
  - プレーンヨーグルト 大さじ1/2

### 【作り方】

- ① にんじんは長さ3cmの千切りにしゆでる。
- ② グレープフルーツは果肉を取り出す。
- ③ ボールで合わせたAに①と、粗く砕いたくるみを入れて混ぜる。
- ④ グレープフルーツを加えて、ざっくりと合わせる。

### Point①

マイルドなはちみつの甘さの中のマスタードの辛味がバッチリ♪

### Point②

くるみを粗く砕くことで風味がUP！