

## ごぼうとにんじんのMCTオイルサラダ



### 1人分栄養素

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | 153.1kcal |
| たんぱく質 | 1.5g      |
| 脂質    | 13.9g     |
| 炭水化物  | 7.7g      |
| 食物繊維  | 2.6g      |
| 食塩    | 1.9g      |

### 材料<1人分>

|               |               |
|---------------|---------------|
| ごぼう……………30g   | 塩……………適量      |
| にんじん……………30g  | 薄口しょうゆ…小さじ1/2 |
| マヨネーズ……大さじ1   | ごま……………1g     |
| MCTオイル……………3g |               |

### 作り方

- ①ごぼうは皮をこそげとり、約5cmの千切りにし水にさらす。
- ②にんじんも約5cmの千切りにする。
- ③①②を2分ほどゆでてザルにあげ、水気をよく切る。
- ④ボウルにマヨネーズ、MCTオイル、塩、薄口しょうゆ、ごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤③を④に入れて和える。

### 料理のポイント

MCTオイルを入れることにより消化吸収が早まり、素早くエネルギーに変換してくれるのでダイエットにもおすすめです。さらにごぼうに含まれる食物繊維が腸内環境を整え、肌荒れや便秘予防にも効果的です。

材料には、7大アレルギーを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

|   |   |    |    |    |     |    |
|---|---|----|----|----|-----|----|
| 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | 落花生 | そば |
| × | × | ×  | ×  | ×  | ×   | ×  |