

にんじん 1 本使い切り！ごまマヨあえ

もったいない
MOTTAINAI レシピ

材料	分量（4人分）	切り方等
にんじん	1本	3～5mm 幅の千切り
塩	ひとつまみ	
マヨネーズ	大さじ2	
すりごま	大さじ1	

にんじんを余らせない！丸ごと1本使い切りレシピ
皮ごと食べるので、にんじんはよく洗いましょう。
ヘタのまわりもイラストのようにカットしてムダなく
食べられます。



- ① にんじんを千切りにする。（スライサーでもOK）
- ② ①に塩をまがして、しんなりするまで10分ほど置く。
- ③ マヨネーズ、すりごまで あえる。できあがり。



レシピ：船橋市保健所 管理栄養士

簡単♪2日目アレンジ 卵とにんじんのごまマヨソテー

フライパンでごまマヨあえを透き通るまで炒める。卵1個を割り入れて混ぜる。卵に火が通れば完成！マヨネーズが入っているので、味付けや炒め油はいりません。