



キャロットラペ



<材料2人分>

人参・・・・・・・・・・3/4 本 (120 g)

塩・・・・・・・・・・2 つまみ

酢・・・・・・・・・・小さじ 2

砂糖・・・・・・・・・・4 g

オリーブ油・・・・・・小さじ 2

ブラックペッパー・・少々



<1人分>
エネルギー/ 68 kcal 食塩相当量/0.4 g

【作り方】

① 人参はせん切りにし、塩もみをする。しんなりしてきたら、水気を絞る。



② ボウルに酢・砂糖・オリーブ油を混ぜ、人参と和える。



③ 器に盛り、上からブラックペッパーを振る。





人参のゆかり和え



<材料2人分>

人参・・・・・・・・3/4 本 (120 g)

ゆかり・・・・・・・・小さじ 1/2

酢・・・・・・・・大さじ 1

砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/ 35 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

【作り方】

① 人参は細いせん切りにする。



② 電子レンジで人参が柔らかくなるまで加熱する。
または、さっと茹で、水気を絞る。



③ 人参にゆかり・酢・砂糖を加えて和える。

